



Sylvie Verbois

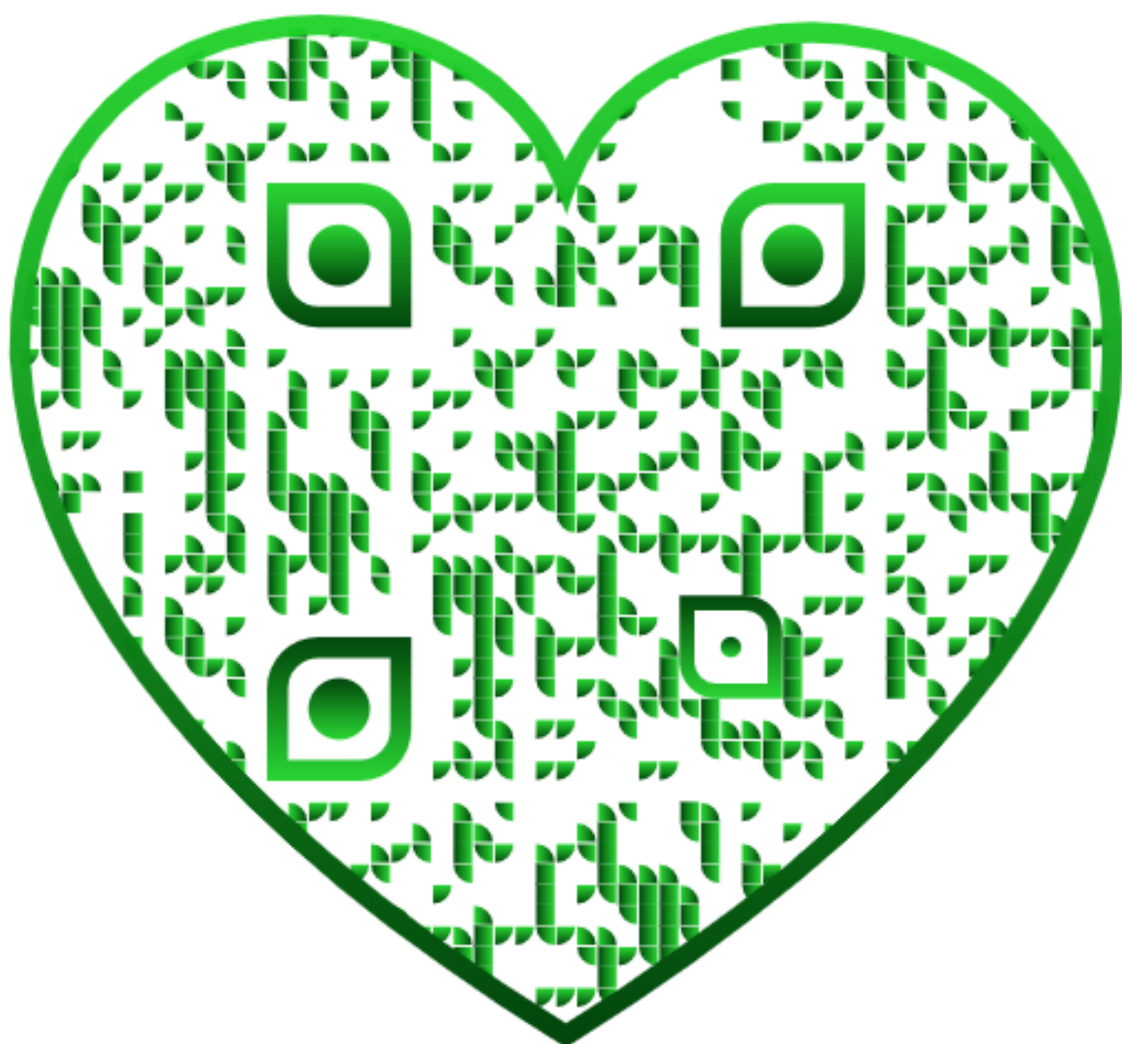
LE CORPS SPIRITUEL

Se mettre à **L'ÉCOUTE**
de ses **BESOINS**
pour trouver
L'ÉPANOUISSEMENT
personnel



EYROLLES







LE CORPS SPIRITUEL

Le corps est un moyen de connaissance pour se découvrir et renouer avec soi. La conscience corporelle et la quête spirituelle sont étroitement liées. Ainsi, l'harmonie entre l'âme, l'esprit et le corps rejaillit sur l'équilibre émotionnel et le bien-être intérieur. C'est cette harmonie que l'auteur vous propose de découvrir par le décodage énergétique et par des exercices de méditation, de visualisation et de respiration. Complet, cet ouvrage vous aide à retrouver votre énergie en développant plus particulièrement votre conscience corporelle par le biais des couleurs, des huiles essentielles et des pierres. Il constitue un véritable guide sur la voie de l'éveil et de la réconciliation.

■ Conseils ■ Traitements ■ Exercices

Collection personnelle de l'auteur



SYLVIE VERBOIS a exercé pendant trente-huit ans comme thérapeute. Elle se consacre désormais à l'écriture et à la transmission de ses acquis en animant des ateliers sur les médecines sacrées et les spiritualités. Elle est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Les Chakras*, *L'Âyurveda*, *La Phytothérapie* et *Le Langage du corps* dans la collection Eyrolles pratique.

LE CORPS SPIRITUEL

Sylvie Verbois

LE CORPS SPIRITUEL

Se mettre à l'écoute de ses besoins
pour trouver l'épanouissement personnel



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56717-5

SOMMAIRE

Introduction 11

Sur le sentier de la transformation intérieure 11

Rouge comme une pomme 13

Partie 1 La quête d'éveil 15

Chapitre 1 La chrysalide d'énergie 19

Le corps par cinq 20

Cinq éléments 20

Cinq couleurs 21

Cinq sens 21

Cinq perceptions sensorielles 22

Cinq doigts de la main et cinq orteils 22

Cinq organes et cinq émotions racines 23

Cinq articulations majeures 25

Cinq segments de la colonne vertébrale 27

Cinq corps 28

Cinq Moi de la cognition 29

Cinq cerveaux 30

Cinq plexus nerveux 30

Les cinq sèves vitales 31

La Terre 32

L'Eau 33

Le Feu 34

L'Air 35

L'Espace 35

Les cinq perceptions sensorielles 36

Olfactif et prémonition 38

Gustatif et imagination 38

Vision et intuition 39

Tactile et sensation 40

Auditif et inspiration 40

Chapitre 2 L'itinéraire du corps..... 43

Le corps incarné	43
<i>Le corps organique</i>	44
<i>Les émotions racines</i>	47
Les cinq étoffes corporelles.....	52
<i>Anatomie énergétique</i>	52
<i>Corps physique, champ d'expérience</i>	54
<i>Corps éthérique, champ de vie</i>	56
<i>Corps astral, champ d'émotions</i>	58
<i>Corps mental, champ de réflexion</i>	60
<i>Corps causal, champ du vécu</i>	62

Chapitre 3 La voie cachée..... 65

Les cinq voiles de la conscience.....	65
<i>Le Moi physique</i>	66
<i>Le Moi émotionnel</i>	67
<i>Le Moi rationnel</i>	68
<i>Le Moi intuitif</i>	69
<i>Le Moi spirituel</i>	70
Les cinq cerveaux	71
<i>Cerveau primitif, force de survie</i>	72
<i>Cerveau émotionnel, expériences du passé</i>	73
<i>Cerveau cérébral, siège de l'abstraction</i>	74
<i>Les semences des trois cerveaux</i>	75
<i>Cerveau digestif, centre du Moi</i>	76
<i>Cerveau cardiaque, corps à cœur</i>	78

Partie 2 Le corps d'harmonie 81

Chapitre 4 Les couleurs du corps 85

En voir de toutes les couleurs...	85
<i>Rouge</i>	87
<i>Orange</i>	89
<i>Jaune</i>	92
<i>Vert</i>	94
<i>Bleu</i>	96

Chapitre 5 La conscience corporelle dévoilée. 99

Les cinq îles de la conscience	100
Mûlâdhâra Çakra <i>et les désirs</i>	100
Svâdishthâna Çakra <i>et les sensations</i>	102
Manipûra Çakra <i>et l'intellection</i>	105
Anâhata Çakra <i>et les sentiments</i>	108
Vishuddha Çakra <i>et les émotions</i>	110

Chapitre 6 La tombée des masques..... 115

Ambigu doute.....	116
Désirs désirants.....	116
Éthique ego.....	117
Miroir, mon beau miroir.....	118
Pas de deux.....	119
Qui regarde : part d'ombre ou yeux de lumière ?	120
<i>Action d'éveil</i>	121
<i>Affirmation</i>	121

Partie 3 Guérir de soi..... 123

Chapitre 7 Être bien en Soi 127

J'écoute mon corps	128
J'apprends le silence	129
Bouillonnement	130
La terre de l'angoisse	131
Baisser la garde	132
La chambre de la peur	132
Submersion	134
Tout m'est douleur	134
Impatience, quand tu me tiens	135
Turbulences	136
Questionnements	137
Réconciliation	138

Chapitre 8 Les parfums de la réconciliation..... 141

25 huiles « essence-ciel » pour renouer avec soi	142
<i>Badiane</i> (<i>Illicium verum</i>).....	144
<i>Basilic exotique</i> (<i>Ocimum basilicum</i>).....	145

<i>Benjoin</i> (Styrax benzoe)	146
<i>Camomille noble</i> (Chamaemelum nobile)	147
<i>Cannelle de Ceylan</i> (Cinnamomum verum)	148
<i>Cardamome</i> (Elettaria cardamomum)	149
<i>Cèdre</i> (Cedrus atlantica)	150
<i>Clou de girofle</i> (Eugenia caryophyllus)	151
<i>Cyprès</i> (Cupressus sempervirens)	151
<i>Encens</i> (Boswellia carterii)	152
<i>Géranium rosat</i> (Pelargonium graveolens)	153
<i>Lavande</i> (Lavandula angustifolia)	154
<i>Marjolaine</i> (Origanum majorana)	155
<i>Menthe poivrée</i> (Mentha piperata)	156
<i>Muscade</i> (Myristica fragrans)	157
<i>Myrrhe</i> (Commiphora myrrha)	158
<i>Myrte</i> (Myrtus communis)	158
<i>Néroli</i> (Citrus aurantium)	159
<i>Origan</i> (Origanum compactum)	160
<i>Patchouli</i> (Pogostemon cablin)	161
<i>Romarin à verbénone</i> (Rosmarinus officinalis verbenoniferum)	162
<i>Rose</i> (Rosa damascena)	163
<i>Santal blanc</i> (Santalum album)	164
<i>Vétiver</i> (Vetiveria zizanoïdes)	164
<i>Ylang-ylang</i> (Cananga odorata)	165
Chapitre 9 Voies pour l'éveil à Soi	167
L'infini dans un grain de sable... ..	168
Épilogue Les abeilles de la vie	173
Bibliographie	175
Musique écoutée durant l'écriture de cet ouvrage	177
Index	179

« Le réveil dépend de ton ouverture à l'existence : sois ouvert au soleil, à la lune, à la pluie et au vent. C'est ton ouverture à toutes les célébrations des arbres, des roches, de la terre et des étoiles, des animaux, des oiseaux et des êtres humains. »

L'existence est une célébration, une fête continue : si tu n'es pas ouvert, si tu restes fermé, si tu n'as pas grand ouvert aucune porte ni fenêtre à l'existence, comment peux-tu te réveiller ? »

Osho

« Quelle est votre nature réelle ? Est-elle d'écrire, de marcher ou bien simplement d'Être ? »

La réalité unique et inaltérable est le fait d'Être.

Tant que vous n'aurez pas réalisé ce niveau d'Être à l'état pur, vous devrez poursuivre votre enquête. »

Ramana Maharshi

INTRODUCTION

Sur le sentier de la transformation intérieure

« La vie spirituelle n'est pas une compétence que nous avons à produire, mais un chemin intérieur qui souhaite nous transformer toujours davantage. »¹

Anselm Grün

Entrer dans le chemin du corps spirituel oblige à une transformation intérieure, une co-naissance pour se reconnaître découvrir la voie du cœur et de l'âme, celle du corps et de l'esprit. C'est accepter d'être retourné(e), de se laisser transformer. Le Soi ne se découvre pas aisément, la porte est discrète et bien étroite, et l'allée bien resserrée pour passer. La quête d'éveil exige l'authenticité de l'être intérieur et un engagement sans faille, elle demande humilité et abnégation. Il faut désapprendre, perdre connaissance pour entendre et connaître en tout état de cause, hors des préjugés, des pré-acquis et du savoir. Connaître, se reconnaître, c'est communier et consentir. Communier avec ce qui est vu avec l'œil de l'âme, consentir à la Présence. C'est expérimenter en Soi ce qui est et ce qui a été vu. Ce n'est pas simplement observer et regarder, c'est vivre profondément du dedans ce qui existe au-dehors, et réciproquement. *« Connaître (...) ne signifie pas "penser", mais être ce que l'on connaît : en le vivant, en le réalisant. On ne connaît pas vraiment une chose tant*

1. Anselm Grün, *Réussir la transformation en soi*, Salvator, 2014.

qu'on ne peut transformer sa conscience en elle. »² C'est laisser tomber les écailles recouvrant la vue intérieure et les discordances mentales tiraillant entre rêve et véracité, entre ce qui est réellement et ce que l'on pense être. L'apparence du Soi est souvent bien éloignée de la réalité de sa chair. Briser l'écorce qui recouvre le corps pour enfin se rencontrer requiert un lent et patient apprentissage, menant à la réalisation suprême, celle de la liberté de Conscience.

La quête d'éveil n'est pas accumulation, elle germe patiemment au feu du cœur. Elle s'éprouve, se cultive vaillamment en se laissant prendre et perdre. S'abandonner au corps du Soi, et au cœur de Soi, demande de se laisser modeler, imprégner, dessiner par la fulgurance de la vie.

L'éveil *est*. Sans bruit, sans forme, sans nom, il est une expérience témoignant de l'être intérieur et d'une Présence infime et intime. Libre de murs, maturation intime et vision profonde, il est contemplation et conviction silencieuse, espace intangible de liberté et révélation de l'absolu.

Pour bénéficier pleinement de ce voyage au cœur du corps spirituel, il est essentiel de porter attention à vos perceptions, d'être à votre écoute intérieure.

Le cheminement symbolique et psychosomatique à travers les éléments de la nature, les couleurs, les pierres et les huiles essentielles sont là pour vous emmener vers Soi ; ils sont une invitation à la réconciliation intérieure.

Les couleurs sont à visualiser et à porter (écharpe de coton) lors des exercices, car « toute couleur est vibration et a son propre langage »³.

Pour méditer avec les pierres, vous pouvez les tenir dans une de vos mains, les poser sous votre corps lorsque vous êtes allongé(e)

2. Julius Evola.

3. William Berton, *Les couleurs le disent...*, Colorscope, 2016.

comme en faire un élixir minéral simple : il suffit de mettre la pierre choisie dans un demi-verre d'eau pure, la laisser « tremper » une dizaine de minutes, puis boire l'eau ainsi minéralisée.

Les huiles essentielles⁴ sont à respirer, en versant trois à cinq gouttes dans la paume d'une de vos mains. Frottez doucement vos deux mains l'une contre l'autre, ouvrez-les en forme de coupe. Puis, les yeux fermés, respirez lentement la fragrance. Vous pouvez aussi poser vos mains « parfumées » sur votre cou, votre tête, votre abdomen, le bas du dos, ou encore frotter légèrement bras et jambes.

Pour les visualisations, ayez à portée de main un carnet ou un cahier afin de noter les mots qui viennent à vous, ceux-ci seront alors vos propres affirmations (prières et invocations personnelles). Vous pouvez aussi agrémenter les affirmations délivrées ici de vos textes choisis au cours de vos lectures. Les applications proposées seront d'autant plus agissantes si vous avez la possibilité de les vivre dans la nature, et n'hésitez pas à créer vos pratiques personnelles.

Rouge comme une pomme

« J'épluchais une pomme rouge du jardin quand j'ai soudain compris que la vie ne m'offrirait jamais qu'une suite de problèmes merveilleusement insolubles. Avec cette pensée est entré dans mon cœur l'océan d'une paix profonde. »⁵

Christian Bobin

4. Les choisir impérativement issues de l'agriculture biologique.

5. Christian Bobin, « Le Prophète au souffle d'or », *Le Monde des religions*, 1^{er} mai 2010.

J'aime les chats et la vie, les arbres et le vin, les oiseaux et le silence, les fleurs sauvages et la solitude, les papillons et le citron, les abeilles et l'océan.

J'aime rêver, flâner le long de l'existence, sentir la terre respirer sous mes doigts, savourer l'instant qui passe, déguster pleinement le présent, goûter sans détour les belles choses que les jours et les nuits offrent, respirer la vie. Les petits riens sont autant de récompenses et d'abondance dans la vie, autant de bienfaits miraculeux, de graines semées...

Je suis l'eau de la fontaine, l'or du crépuscule, la lune et le soleil. Je suis la clarté de l'aube, le ruissellement de la pluie et les marées océanes. Je suis le silence de la nuit, le murmure des étoiles, le sommeil de la terre.

Je suis herbe folle et folle espérance. Je me sais éphémère. Et ma quête d'éveil n'est pas celle d'une ascèse, mais celle d'une pétillance joyeuse et curieuse, pacifique et heureuse, discrète et simple, loin du tapage présomptueux et de la boulimie spirituelle. Je me contente de l'ici et maintenant sans fuite en avant.

Je suis gratitude. Je remercie l'oiseau sur mon chemin, le souffle puissant du vent hivernal, les milliers de pas faits petit à petit qui m'ont ramenée jusqu'à moi, les chemins de traverse, les averses orageuses ralentissant la marche, les instants de pause non désirée, les limites imposées obligeant à regarder différemment.

J'ai reconquis mes terres intérieures et m'éveille à Celle que je suis. Je peux vivre à ma façon et prétendre à une vie qui est mienne. J'ose être moi pleinement et j'accepte de mettre en place ma réalité, ce qui me rend réelle. Je suis au-delà de moi et parfaitement en moi, deux fois née. Je porte la vie, je suis la vie. Le réveil est vert comme le sang de la terre, l'éveil rouge comme une pomme mûre.

29 décembre 2016

PARTIE 1

LA QUÊTE D'ÉVEIL

« *Il n'existe pas de chemin vers l'éveil, l'éveil est le chemin.* »⁶

Thich Nhat Hanh

Alchimie intérieure, la quête d'éveil est personnelle, intime et silencieuse, chemin d'apprentissage et champ de questionnement. Je suis consciente que beaucoup de chemins mènent vers Soi, et il existe de multiples formes différentes menant à l'unité de la création. Ce qui importe est de trouver le sien, celui qui est concordance parfaite avec Qui l'on est. Ne pas omettre non plus qu'il vaut mieux cesser de chercher hors de soi ce qui est en soi naturellement, c'est le juste chemin à parcourir, car la réponse survient toujours d'où elle est venue, c'est-à-dire au cœur du Cœur-Conscience. Nous apprenons ainsi que les choses sont telles qu'elles sont, la réalité ultime transparaissant dans la transparence du corps et sa pureté : devenir Pure Conscience étant le dessein souverain à accomplir.

L'intériorité du corps et la vie intérieure de l'être sont interdépendantes. Ainsi, la qualité de la force de vie et l'immunité dépendent en grande partie de la qualité de notre relation à notre âme. L'harmonie intérieure entre âme, corps et esprit rejaillit sur la santé et l'état d'équilibre émotionnel. Même si une simple écorchure suffit à faire basculer la vie, la fragilité, la sensibilité, les failles sont des forces insoupçonnées. Loin d'enfoncer dans la soumission, elles sont des forces vives qui poussent vers une existence qui sera en adéquation avec Celle ou Celui qui est en chacun. C'est grâce à elles que l'on grandit, évolue, se transforme, s'ouvre à sa véritable nature, son authenticité et sa richesse personnelle.

Chaque être est lié à sa propre nature et c'est en elle qu'il doit chercher sa perfection. Chacun doit donc s'efforcer de l'atteindre en suivant la ligne de sa propre personnalité à la fois dans la vie

6. Thich Nhat Hanh, *Prendre soin de l'enfant intérieur*, Pocket, 2015, p. 56.

et dans l'action, non pas en dehors de la vie et de l'action. Se rencontrer invite à entrer en Soi, à descendre en Soi pour se retrouver, à se (re)découvrir et à s'accepter tel(le) que l'on est réellement.

LA CHRYSALIDE D'ÉNERGIE

Au programme

- Le corps par cinq
- Les cinq sèves vitales
- Les cinq perceptions sensorielles

Tout ce qui vit, tout ce qui respire est tissé d'Énergie, univers ou être humain. Énergie motrice, elle est la fleur qui s'ouvre. Énergie dormante, elle est un serpent lové. Énergie potentielle, elle est la graine qui va germer. Énergie cosmique, elle s'exprime dans le Vivant. Énergie cinétique, elle est mobilité, souffle et pensée. Énergie manifeste, elle est oscillation permanente. Énergie vibratoire, elle est flux et mouvement. Puissance et force active, elle permet au corps et à l'esprit d'œuvrer en parfaite coordination.

L'Énergie-Mère apparaît sous la forme d'un cocon au sein duquel préexistent trois formes, trois qualités déterminantes de l'existence : le champ mental et le conscient, le champ de pouvoir et la substance de l'esprit, le champ de matière et l'inconscient. Elles sont respectivement quiétude consciente et essence d'éveil, mouvement dynamique et force vitale active, énergie potentielle et repos. Elles tissent trois étoffes indissociables qui viennent s'unir aux cinq forces incarnées de la Nature (Espace, Air, Feu, Eau, Terre).

Le corps par cinq

Matière à l'épanouissement personnel, le corps se doit d'être écouté, respecté, protégé et préservé. Sans la corporéité, l'incarnation n'aurait pas réellement de sens et ne pourrait pas développer toute son abondance. Champ d'action, le corps chante tous les possibles dont l'être est porteur et possesseur. Il est un espace privilégié semé de graines qui sommeillent en lui. Parmi ses graines, se trouve une curiosité numérale, le chiffre 5, nombre analogique et allégorique révélant et détaillant le corps en correspondance entre ses composants organiques, énergétiques et subtils et ceux des éléments de la Nature et de l'Univers.

Cinq éléments

Les cinq éléments sont les cinq forces incarnées de la nature que le corps reçoit et absorbe sous forme de bioénergie.

- La Terre est énergie d'enracinement. Elle structure, apporte assise et réflexion, donne le sens du territoire et influe sur le psychisme en apportant pesanteur, densité et force d'inertie.
- L'Eau est énergie de métamorphose. Elle régénère, calme et soutient l'organisme, et influe sur le psychisme en exacerbant les ressentis.
- Le Feu est énergie de régénération. Il transforme, aiguise, excite, incite et supporte avec fermeté ; il influe sur le psychisme en dirigeant l'intelligence, l'intellect et la concentration.
- L'Air est énergie de respiration. Il se disperse, éparpille, souffle et perçoit ; il influe sur le psychisme régissant la pensée et l'imaginaire.
- L'Espace est énergie de transcendance. Il différencie, individualise et distingue ; il influe sur le psychisme, régissant le sentiment de peine et l'impression de vide.

Cinq couleurs⁷

- Le rouge est la sève de la vie et parle de la mère nourricière, de chair et de sang, de conception et de naissance.
- L'orange parle de l'enfant intérieur, de l'histoire parentale et de la transmission.
- Le jaune parle de la force intérieure, de l'esprit et de l'éveil.
- Le vert parle de renouveau, d'équilibre, de repos et de partage.
- Le bleu parle de tranquillité et de rêverie, il incite à la contemplation et à la méditation.

Cinq sens

- L'odorat, uni au système neurovégétatif, fait entrer dans le domaine de l'intangible. Les nerfs sensoriels forment sa trame, sans cesse en éveil, ils mettent en alerte. Sentir, respirer relie l'être en son centre.
- Le goût est le sens fondamental dans la construction de l'être. Formé avant la naissance, il s'élabore lentement durant la gestation et se développe en fonction des nourritures absorbées (ressenti des gestes, pensée, saveur, humeur, émotion de la mère). Celles-ci seront des repères sur lesquelles l'enfant va bâtir ses références gustatives et émotionnelles qui le suivront durant son existence.
- La vue permet de distinguer et de différencier les formes et les couleurs, et la lumière des yeux reflète l'harmonie émotionnelle et l'équilibre intérieur. Principalement tournée vers l'extérieur, l'apparence visible des choses, elle se laisse aisément séduire par la matière. Retourner le regard à l'intérieur de soi éveille la vision juste. L'être perçoit et parcourt l'existence, ce qui émane en lui et autour de lui avec les yeux de l'âme, déployant mysticisme et pureté intérieure.

7. Voir chapitre 4, « Les couleurs du corps », p. 85.

- Le toucher est prise de contact immédiat, identification et reconnaissance. Il permet de saisir et d'appréhender l'espace, la matière et le subtil, l'énergie et les vibrations. Associé à la vue, il donne équilibre et verticalité.
- L'ouïe est le premier des sens sollicités dès la formation fœtale, le son perçu étant « l'œil » de l'oreille. Elle donne la capacité à saisir l'harmonie en toute chose.

Cinq perceptions sensorielles

Octaves supérieures des cinq sens, les cinq perceptions sensorielles permettent de connaître, interpréter, percevoir et ressentir ce qui est, c'est-à-dire la réalité, en ouvrant à l'attention, la conscience, l'intuition et au discernement.

- Couplé avec la prémonition, et en relation étroite avec le système neurovégétatif, l'olfactif guide, apporte le sens de l'orientation et met en alerte.
- Couplé avec l'imagination, le gustatif reflète états d'âme, émotions profondes et sentiments intimes.
- Couplée avec l'intuition, la vision permet de percevoir ce qui entoure, d'ouvrir les yeux sur le monde, de distinguer et de différencier les formes et les couleurs.
- Couplé avec la sensation, le tactile est prise de contact immédiate, identification et reconnaissance.
- Couplée avec l'inspiration, l'auditif veille aux échanges harmonieux entre le sensitif, le perceptif et l'intellect.

Cinq doigts de la main et cinq orteils

Chaque doigt possède une fonction énergétique propre engendrant de cette façon une interaction directe entre le corps physiologique et bioénergétique, et la sensation impulsée par la main.

- Relié à la Terre, l'auriculaire est le siège de l'écoute.
- Relié à l'Eau, l'annulaire est le siège de l'engagement, des promesses et des alliances (maritales, amicales, spirituelles).
- Relié au Feu, le majeur est le siège du silence et de la connaissance.
- Relié à l'Air, l'index est le siège de la sensibilité et de la respiration intérieure.
- Relié à l'Espace, le pouce est le siège du souffle, le canal du mental et de la conscience.

Par la plante des pieds, l'être s'ancre en terre, ils permettent de marcher, d'avancer et de se tenir debout.

- Le gros orteil parle de la conscience et d'altération, il pressent la venue d'une détérioration intérieure.
- Le deuxième orteil évoque le monde des désirs, réalisés ou non.
- Le troisième orteil calme l'excitation du deuxième et retient la marche.
- Le quatrième orteil informe sur la rigidité du mental, se crispant sur les assauts des idées.
- Le cinquième orteil se courbe sous le poids des émois et des ruminations.

Cinq organes et cinq émotions racines

Organes et émotions, interdépendants, respirent à l'unisson. Ils résonnent mutuellement en un équilibre fragile et sensible.

- Maîtres des nerfs, les reins filtrent autant les « eaux usées » du corps que les pensées et les idées. La vessie contrôle l'ultime tri des liquides, évacue les résidus dévitalisés et gère les souffles vitaux.
 - Lors d'une discordance intérieure, les reins (avec les glandes surrénales) déclenchent anxiété et impression de

manquer de soutien affectif, et la vessie insécurité, manque de confiance et crainte de l'abandon.

- Réservoir du sang, la rate le produit, le retient et le purge des impuretés. Résidence de la pensée (l'acte de penser), elle joue un rôle déterminant dans l'élaboration du discernement, de l'opinion et de la décision. L'estomac a une action prépondérante d'éliminateur des poisons et des malpropretés pouvant flétrir la qualité des énergies.
 - Lors d'une discordance intérieure, la rate et le pancréas génèrent attachement, possessivité et pensées obsessionnelles, et l'estomac vide intérieur, insatisfaction et manque de plénitude.
- Contrôleur de la masse sanguine, le foie exerce un rôle de régulation, qui vient s'appliquer à l'état émotionnel. La vésicule biliaire agit sur la sphère musculaire qu'elle tonifie en soulageant des douleurs possibles dues à des tensions nerveuses.
 - Lors d'une discordance intérieure, le foie provoque toutes les formes de colère (rentrée, exprimée ou intériorisée, malentendu, non-dit, etc.), et la vésicule biliaire sentiment de haine, agressivité et irritation permanente.
- Les poumons dirigent et contrôlent les souffles vitaux. Le gros intestin prend en charge les voies de transmission (notamment celle du transit intestinal), tout en agissant sur le métabolisme des liquides organiques. Il régent l'énergie du corps, qu'il affine ou alourdit selon l'état émotionnel et la qualité d'esprit de l'être.
 - Lors d'une discordance intérieure, les poumons engendrent tristesse, chagrin et états de dépression, et le gros intestin nervosité et crainte du pire.
- Le cœur gouverne le sang et sa circulation. Il régit le cerveau, l'esprit et la pensée. L'intestin grêle est le réceptacle de toutes les espèces de nourritures (désir, aliment, parole, air respiré,

son, etc.), qu'il trie et renvoie, après transformation, au corps en fonction de ses besoins.

- Lors d'une discordance intérieure, le cœur enfante la sensation de profonde blessure et l'impression de manquer d'amour, s'accompagnant d'une grande exigence personnelle ; l'intestin grêle provoque le sens de l'échec et le sentiment d'impuissance, par recherche excessive de la perfection.

Les émotions racines sont la peur, la mélancolie, la colère, la tristesse et la joie.

- Couplée avec les reins, la peur se manifeste par l'intranquillité, le sentiment d'impuissance et l'esprit d'objection.
- Couplée avec la rate, la mélancolie est la mémoire du passé et s'accompagne d'émotions lunaires comme la langueur, la morosité, la peine, le tourment.
- Couplée avec le foie, la colère, énergie flambante, se manifeste par la force, la puissance, l'ardeur.
- Couplée avec les poumons, la tristesse apparaît lorsque l'être s'est perdu de vue, amenant un sentiment de rupture inexprimable.
- Couplée avec le cœur, la joie exprime le plaisir de l'âme, le bien-être du corps et l'allégresse du cœur.

Cinq articulations majeures

Les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et le cou sont cinq attaches liant et déliant le flux émotif bouillonnant. Lieux d'attachement et de détachement, elles expriment les émois, les fièvres, les anxiétés, les effervescences et les batailles intérieures.

- Les chevilles, associées à l'instinct de survie et clés de voûte des sensations, parlent de confiance. Lieu d'ancrage, elles évoquent l'expérience de la matière par la prise de corps, l'incarnation, la descente sur Terre. Permettant la rotation du

pied et donc la possibilité de modifier le sens de la marche, espace de retournement, elles soutiennent le changement de direction et sont ainsi impliquées dans tout choix de vie, toute modification de l'existence.

- Les genoux, associés à l'adaptabilité, à la souplesse et à l'expression des sentiments, parlent d'acceptation. Ils permettent de passer du « nous » (parental : père/mère) au « Je » : de la dualité à l'unité, du Tout au Un. C'est donc un lieu de transformation et de déliance (parentale). L'enfant connaît la dé-fusion, apprend l'autonomie afin de trouver sa place dans le monde : il découvre l'affirmation de soi et fait face à la façon dont il doit prendre sa place. Il change ainsi de paradigme, sortant du sommeil de l'enfance. C'est le moment des craintes, car l'être se trouve pris dans la dualité : entre se préserver et se libérer (grandir), entre conserver (retenir) et prendre son propre chemin (suivre).
- Les hanches, associées à l'émotionnel, à l'ego, à la part d'ombre et au passé, parlent de colère et de plénitude. Lieu de passage des expériences de vie, les hanches sont entrecroisement entre passé et devenir. Elles impliquent l'intégration du vécu avec ses risques, ses douleurs, ses joies, ses bonheurs, ses erreurs et errances, ses abandons, ses changements et les détours de chemin. Elles représentent l'ouverture des yeux intérieurs, la clarté du discernement, la mise en mouvement : danser la vie et non plus se battre contre elle (le « duel » comme la dualité n'ont plus lieu d'être). C'est en elles et avec elles que disparaît la dualité, le « double » et le trouble naissant des flux et reflux émotionnels. Elles apportent la notion de se faire plaisir (zone abdominale), car les hanches « portent » le ventre.
- Les épaules, associées au mental et épées à double tranchant, parlent de conditionnement et de libération. Elles sont des portes – fermeture, contracture ou ouverture –, dont la clé se trouve au niveau des chevilles : oser faire un pas, franchir

le pas (de la porte : le seuil). C'est en elles que pousse (croît, se déplie) l'harmonie ou la dysharmonie : l'être se noue ou se dénoue. C'est sur les épaules que l'on porte l'armure mentale, le lest des pensées, ce à quoi l'être s'oblige à (se sent dans l'obligation de) faire.

- Le cou, associé au spirituel, à la quête intérieure et intervalle entre ancien et nouveau, parle de reconnaissance et de dévoilement (se laisser dévoiler). Port d'attache reliant la tête et la colonne vertébrale, axe du corps, le cou avec son *verso*, la nuque est le pivot sur lequel repose le crâne et s'appuie la verticalité de l'être. Lieu de l'engagement, de la cohérence et du détachement, il parle de l'intégration (l'être accepte et vit pleinement qui il est réellement) et de la libération (des codes, des schémas, des habitudes). Il est espace d'apaisement et d'ouverture.

Cinq segments de la colonne vertébrale

Partagée en cinq segments, la colonne vertébrale se décompose en sept vertèbres cervicales, douze dorsales, cinq lombaires, cinq sacrées (sacrum), trois à cinq coccygiennes (coccyx). Axe de verticalité de l'être, elle « *sert de poutre à la maison du moi* »⁸ ; elle est l'assise sur laquelle le corps s'appuie, se construit, se structure, se dresse. Gardienne des émotions, elle porte les marques de la vie et en recèle la face cachée.

- Associées au mental, les cervicales parlent de dialogue intérieur, de la capacité à communiquer avec le cœur et la claire vision. Elles portent l'émotionnel et montrent la vulnérabilité face à la vie.
- Associées aux émotions, les dorsales parlent de notre culpabilité affective, du manque d'affection, de l'absence d'écoute, des lourdeurs émotionnelles et des privations aimantes. Elles

8. Marguerite de Surany, *Dictionnaire de médecine taoïste*, Guy Trédaniel, 2001.

évoquent l'expression de la sensibilité, si celle-ci a pu être dévoilée, acceptée, extériorisée.

- Associées à la corporéité, les lombaires forment l'assise sur laquelle s'appuient les dorsales. Signifiant l'équilibre intérieur, elles sont un élément fort de la colonne vertébrale. C'est ici que l'être appréhende le corporel, la matérialité des choses, la prise de corps dans le monde physique, les lombaires marquant l'incarnation et témoignant de la naissance.
- Associé à l'incarnation, le sacrum est un petit os situé en bas de la colonne vertébrale. Le sacrum a la forme d'un triangle pointe vers le bas, il est l'assise de l'axe vertébral et considéré comme un espace sacré. Il parle de l'acceptation de la causalité de la vie et de l'interdépendance des phénomènes.
- Associé aux convictions, le coccyx est la finalité de la colonne vertébrale. Espace statique, il est centre d'amarrage, là où l'être s'ancre à la corporéité et à la matière. Il plante ses racines au cœur du plexus pelvien, aspirant l'énergie Terre. Il parle de force, de courage, d'aspiration, d'assurance, d'espoir et de verticalité. Avec le soutien de la vésicule biliaire, il dirige la digestion des expériences, la façon dont l'être digérera pleinement ou non ce qui se dit et ce qui se vit. Il est question de choix, de décision et d'écoute de soi.

Cinq corps⁹

Les cinq corps sont cinq champs d'énergie fine, venant s'ajuster entre eux, et reliés à l'enveloppe charnelle par les plexus nerveux (çakra), ouvertures d'échange et de transmission énergétique.

- Le corps physique, à la fois physiologique, anatomique et énergétique, est un champ d'expériences et de sensations.

9. Voir chapitre 2, « L'itinéraire du corps », p. 43.

- Le corps éthérique, double vibratoire du corps physique qu'il protège, est le champ du double « Je » imprégné de l'énergie maternelle.
- Le corps astral, lieu des interactions énergétiques entre Moi et Soi, est le champ des convictions, des certitudes et des émotions.
- Le corps mental, corps de la personnalité et siège du raisonnement, est le champ des idées et des conditionnements.
- Le corps causal (ou corps du vécu) est un champ d'action traçant tous les possibles dont l'être est porteur et possesseur.

Cinq Moi de la cognition¹⁰

Les cinq Moi de la cognition façonnent l'affectivité, l'émotivité et la sensibilité, ils sont les cinq visages de la conscience.

- Le Moi physique marque la corporéité de chaque être, signe la corrélation à la matière et au féminin, les affinités avec la nourriture, le sommeil, la sexualité et l'exercice.
- Le Moi émotionnel recèle les sentiments, l'émotivité, l'affectivité, les variations d'humeurs et les états d'âme.
- Le Moi rationnel décrypte l'intellect, les capacités cérébrales et la logique, le discernement et le raisonnement propre à chacun et les liens au père.
- Le Moi intuitif révèle l'âme, ses inspirations, l'esprit intérieur dégagé du mental et la conscience.
- Le Moi spirituel dévoile l'extase et l'enchantement de la vie, dessillant le regard en élargissant l'attention et la perception à d'autres dimensions intérieures.

10. Voir chapitre 3, « La voie cachée », p. 65.

Cinq cerveaux¹¹

Le cerveau originel est composé de trois aires interdépendantes : le cerveau primitif avec la force de survie, le cerveau émotionnel porteur des expériences du passé et le cerveau cérébral, siège de l'abstraction. À ces trois composants viennent s'ajouter le cerveau digestif, éminence grise du « Moi, Je » émotionnel, et le cerveau cardiaque, porte-parole du cœur.

Cinq plexus nerveux¹²

Les cinq plexus nerveux (çakra) principaux sont des centres vitaux de la santé. Points imperceptibles de sensibilité, ils sont des ouvertures psychiques actives où l'Énergie se déplace sans cesser de se transmuier.

- *Mûlâdhâra Çakra* est le centre racine, le support de l'être incarné, et produit les désirs.
- *Svâdishthâna Çakra* est le lieu d'habitation des « Moi ». Il est le siège de la créativité, le centre des perceptions et des impressions, et produit les sensations.
- *Manipûra Çakra* est le siège de la personnalité, de l'ego, de la vision et de la forme, et produit l'intellection.
- *Anâhata Çakra* est le siège de l'amour cosmique qui fait dépasser l'ego, et produit les sentiments.
- *Vishuddha Çakra* est le siège du Soi, de l'énergie psychique et de l'expression individuelle, et produit les émotions.

11. Voir chapitre 3, « La voie cachée », p. 71.

12. Voir chapitre 5, « La conscience corporelle dévoilée », p. 99.

Les cinq sèves vitales

Terre, Eau, Feu, Air, Espace s'entrecroisent, s'unissent, rivalisent, s'allient, se combattent, s'affrontent, se mesurent au cœur du corps. Ces cinq sèves vitales agissent sur les plans physique et physiologique (corporéité), émotionnel, psychique et intellectuel (esprit), spirituel (âme), formant un fourreau vibratoire au sein duquel l'Énergie dessine une chrysalide imperceptible et vulnérable, une trame subtile entre les cinq corps (physique, éthérique, astral, mental et causal), plexus, organes, Moi de la conscience, et tout ce qui compose l'organisme (chair, tissus vitaux, nerfs, centres nerveux, viscères, os, vaisseaux sanguins, artères, cellules...).

Exercice de visualisation

Je choisis un endroit où je suis au calme. Je m'assois en tailleur, les mains posées sur les genoux. Je ferme les yeux. J'écoute ma respiration naturelle quelques instants. Puis j'inspire profondément par le nez, bouche fermée, en étant conscient(e) de l'air inspiré. Je suis son parcours, je le ressens dans mon corps. J'expire lentement en laissant le souffle sortir par la bouche. Je prends conscience des éléments qui sont en moi : la Terre si ferme, l'Eau si fluide, le Feu si vif, l'Air si frais, l'Espace si immense. Je respire. J'ouvre les yeux un instant. Puis je les referme, je commence mon voyage au cœur des éléments de mon corps.

- Quel est mon ressenti au contact de la Terre ? Est-ce que j'apprécie son énergie ? Je l'accueille. Est-ce que je me sens relié(e), délié(e), éloigné(e), détaché(e), ancré(e) ? Je respire. J'ouvre les yeux un instant. Puis je les referme, je reprends mon voyage.
- Quel est mon ressenti au contact de l'Eau ? Est-ce que j'apprécie son énergie ? Je l'accueille. Est-ce que je me laisse pleurer, danser sous la pluie, plonger au creux de son écume ? Je respire. J'ouvre les yeux un instant. Puis je les referme, je continue mon voyage.
- Quel est mon ressenti au contact du Feu ? Est-ce que j'apprécie son énergie ? Je l'accueille. Est-ce que je vis pleinement l'enthousiasme,

la spontanéité, la joie ? Je respire. J'ouvre les yeux un instant. Puis je les referme, je poursuis mon voyage.

- Quel est mon ressenti au contact de l'Air ? Est-ce que j'apprécie son énergie ? Je l'accueille. Suis-je conscient(e) de ma respiration, de la façon dont je respire : avec force, silencieusement, en reniflant ? Je respire. J'ouvre les yeux un instant. Puis je les referme, je termine mon voyage.
- Quel est mon ressenti au contact de l'Espace ? Est-ce que j'apprécie son énergie ? Je l'accueille. Est-ce que je me sens libre, bien dans mon espace intérieur, suis-je à ma juste place dans ce monde ? Je respire. J'ouvre les yeux un instant. Puis je les referme, je prolonge mon voyage encore un moment.

J'ouvre les yeux lentement. Je pousse un profond soupir. J'étire mes bras vers le haut, je repose mes mains sur les genoux. Je reste le temps que je veux, ainsi, tranquille, détendu(e), j'écoute ce que mon corps murmure. Je note les mots venant spontanément à mon esprit, sans chercher à expliquer. Je laisse couler le flux naturel de la vie qui s'exprime en moi. Je remercie. Je dis merci, je respire. J'ouvre les yeux un instant. Puis je les referme, je continue mon voyage. Je dis merci, je me dis merci. Ainsi va la vie.

La Terre

Mot-clé : accueillir

Émotion : peur

Lieux d'expression : reins, vessie, lymphes, bulbe olfactif, nez, chevilles

Associée au premier çakra (*Mûlâdhâra*) et au corps physique, la Terre réside dans les reins. Siège du corps et de l'ego, elle est en relation avec la perception olfactive et a pour symboles : le jaune, le noir et le rouge, et le carré (ou cube).

Action d'éveil

La Terre est pesanteur, densité, stabilité, matière et l'énergie d'enracinement au sein de laquelle le corps prend vie. Elle est

palpable, obscure, solide et rigide. Elle structure, attache, relie, entoure, cerne. Par sa compacité, elle enracine dans la différenciation, la dualité, les limites, la possessivité et la fragmentation.

Méditation

Je marche sur la Terre, mes pieds nus foulant l'herbe, le sable, les cailloux, les feuilles mortes. Je respire l'humus, son odeur pénétrante. Je suis la Terre, le tangible, le palpable, le perceptible, toutes les formes de la matière, le ventre de la mère. Je suis un roc, une pierre, un grain de sable, une poussière. Je prends vie, je prends corps. Je façonne, je construis. Je m'érige. Je suis. Mais Que suis-je ?

L'Eau

Mot-clé : mûrir

Émotion : mélancolie

Lieux d'expression : rate, pancréas, estomac, langue, thyroïde, lymphes, genoux

Associée au deuxième çakra (*Svâdishthâna*) et au corps éthérique, l'Eau réside dans la rate. Siège du sang et de l'émotivité, elle est en relation avec la perception gustative et a pour symboles : le blanc et l'orange, et le croissant de lune couché (ou demi-cercle).

Action d'éveil

L'eau est jaillissement, fluidité, force et énergie de métamorphose, le lieu de tous les possibles. Ondoyante, elle est insaisissable. Proliférante, elle déborde, régénère, lave, dissolvant la sensation de fatigue, les faux attachements, les liens fusionnels et les stagnations émotives.

Méditation

J'avance pas à pas, j'entre doucement dans l'eau, j'avance encore jusqu'à ce qu'elle recouvre mon corps. Je suis l'onde de la source, les rumeurs de l'océan, le bruissement des larmes, des vagues d'écumes. Je suis la marée des sentiments, une oscillation entre la joie et la gravité, la force du ravissement, la coulée du désarroi. Je marche, je trébuche, je glisse, j'hésite, je me noie. Je ne suis plus. Mais Qui suis-je ?

Le Feu

Mot-clé : croire

Émotion : colère

Lieux d'expression : foie, vésicule biliaire, yeux, mental, hanches

Associé au troisième çakra (*Manipûra*) et au corps astral, le Feu réside dans le foie. Siège de l'esprit et du cœur spirituel, il est en relation avec la perception visuelle et a pour symboles : le rouge, le jaune et l'orangé, et la forme triangle.

Action d'éveil

Le Feu est puissance, transmutation, soudaineté, incitation et énergie de régénération qui transforme. Il bouscule, transperce, irradie, pénètre. Réchauffant et échauffant, il allège en dévorant la pesanteur émotionnelle et psychique.

Méditation

Je regarde la flamme, je me laisse bercer par sa danse. Je suis le feu de la liberté, une flammèche, une étincelle, la lueur d'une bougie, la brûlure de l'âme, l'intensité du soleil. Je suis l'ombre solaire au déclin du jour, le silence crissant du crépuscule, le reflet pâle de l'aube. Je m'assois, je contemple, je m'imprègne de l'instant, je m'interroge. Qui suis-je ?

L'Air

Mot-clé : désirer

Émotion : tristesse

Lieux d'expression : poumons, gros intestin, épaules, peau, énergie vitale

Associé au quatrième çakra (*Anâhata*) et au corps mental, l'Air réside dans les poumons. Siège du *prâna* et de la parole, il est en relation avec la perception tactile et a pour symboles : le noir, le gris fumé, le bleu profond, le vert et le rose, et la forme étoile.

Action d'éveil

L'Air est fluide, imperceptible, non visible, présent en toute chose. Purificateur, il épure, éveille, anime. Il est le souffle de la vie, mouvant et mouvement.

Méditation

Je cours, je vole, je ris, je respire. Je joue avec le vent. Je suis l'air des grands espaces, le souffle de la conscience, l'exaltation du cœur, l'envolée des sentiments, l'explosion des désirs. Je suis une impulsion inopinée d'aller vers un ailleurs sous des vents cléments. J'espère, je palpète, je tremble, je guette, j'attends, je pense. Quel est ce « Je » qui est en moi ?

L'Espace

Mot-clé : transmettre

Émotion : joie

Lieux d'expression : cœur, intestin grêle, lymphe, cou, oreilles, cordes vocales, orifices corporels

Associé au cinquième çakra (*Vishuddha*) et au corps causal, l'Espace réside dans le cœur. Siège de la conscience, il est en

relation avec la perception auditive et a pour symboles : le blanc scintillant et le bleu, et la forme cercle.

Action d'éveil

L'Espace est une étendue non limitée, occupant le vide existant en toute chose. Il possède des facultés de rayonnement et de déploiement, il emplit le néant et sépare ce qui n'a pas lieu d'être lié, brise la rigidité mentale, dénoue les nouures psychiques, adoucit la rigueur de l'être, dissout les peines et les chagrins anciens. Il ôte l'impression de vide intérieur et de solitude laissés par l'ego.

Méditation

Je marche, je nage, je cours, je m'envole. Je suis l'espace infini, l'intangible, l'incommensurable, le dévoilement. Je suis un silence au mi-temps du temps, une respiration suspendue entre deux temps. Je suis le temps du passage, de l'infini, un espace-temps. Je suis dans l'instant de la Présence, sans forme, déclinant toutes les couleurs. Je respire, je m'étire, je doute, je frémis, je danse, je m'élance. Mais Qui est en moi ?

Les cinq perceptions sensorielles

Les perceptions sensorielles sont cinq voies sensibles et sensibles empreintes de réceptivité et d'accueil : cinq voies du possible pour expérimenter, découvrir, appréhender, inhaler, saisir le monde. Chemins de communication, d'échange et de partage, elles rendent perceptibles ce qui n'est pas visible : l'inaudible, l'impalpable, l'imaginaire, l'absolu et l'immatériel. Elles accueillent des impressions, ressentent des images, déclinent des parfums, reflètent des sentiments, révèlent l'âme, dévoilent l'esprit, apaisent le cœur et rassurent le corps.

La sensorialité permet de connaître, interpréter, percevoir et ressentir ce qui est, c'est-à-dire la réalité, en ouvrant à l'attention, la conscience, l'intuition et au discernement. L'olfactif, le gustatif, la vision, le tactile et l'auditif filtrent et rendent palpables l'imperceptible, matérialisant l'intangible, élargissant l'horizon des cinq sens et des cinq Moi, elles viennent (r)éveiller le Soi.

Bien qu'innée, la sensibilité doit être nourrie et éveillée. Être « tout ouïe » à notre sensorialité, c'est devenir écoute et senti. C'est humer et savourer, contempler et s'émerveiller. La cultiver et l'affiner permet d'élargir ses qualités intrinsèques, ses expressions psychiques et spirituelles devenant manifestes, vibrantes et sensibles. L'éveil des cinq perceptions sensorielles à leur octave supérieure parle de clarté, de pureté, de lucidité et de transparence : prémonition, imagination, intuition, sensation et inspiration, chacune s'exprimant dans un langage inventif souvent éloigné des règles linguistiques usuelles.

Une perception qui se ferme signe un arrêt des impressions, un verrouillage des sensations, la perte du sens donné à la vie. Elle marque l'éloignement de soi, l'incohérence entre ce qui est vécu et ce qui est réellement, la dichotomie entre Moi et Soi, entre la raison et le sentiment, le désir et le besoin existentiel. Elle prévient d'une erreur d'aiguillage, qui, par résonance, va affecter la corporéité en apportant un déséquilibre organique et énergétique. La dissonance de la sensorialité, c'est perdre *l'essence-ciel*.

Olfactif et prémonition

Élément : Terre

Corps : physique

Organes : reins, vessie, thalamus, hypothalamus, système neurovégétatif

Sens et ouverture somatique : odorat, nez

L'olfactif relève du sensible, du subjectif. Avec lui, tout est personnel et intime, fragile, frôlant parfois l'irrationnel. En relation étroite avec le système neurovégétatif, il guide, apporte le sens de l'orientation et met en alerte. Signal d'alarme, il est un avertissement énigmatique qui s'impose à la conscience. Il éveille le sens de la prémonition, signe caché de l'instinct et de la perspicacité, l'être alors pressentant les choses à leur juste valeur et selon leur réalité. Il dévoile ce qui est caché en soi, amenant à la surface de l'esprit ce qui est envisageable et possible de prévoir. Il octroie discernement et prudence, avisant de réfléchir davantage avant de se lancer à corps perdu dans une aventure (quelle qu'elle soit), et qu'il manque certaines informations majeures pour aller de l'avant. Se poser, considérer les possibles, puis agir (répondre à la sollicitation), lâcher prise, et continuer sur son chemin.

Gustatif et imagination

Élément : Eau

Corps : éthérique

Organes : rate, pancréas, estomac, encéphale

Sens et ouverture somatique : goût, bouche, langue, pharynx

Le gustatif reflète les états d'âme, les émotions profondes et les sentiments intimes. Il met à nu le goût porté à la vie, relie à la mémoire émotionnelle, dévoilant failles, attirances et manques.

Il s'exprime par l'imagination, la capacité d'inventer des images ou de se les représenter, faisant naître une part d'illusion. En effet, alliée à l'élément Eau, l'imagination est à double tranchant. Elle peut se montrer fluctuante et flottante, inventant des aspects tenus pour authentiques, dessinant des mirages et des projections, se révélant trompeuse. Lorsqu'elle est ancrée dans l'énergie créatrice et l'assise intérieure, elle devient sage observation, épanouissement sensoriel et sensibilité subtile.

Vision et intuition

Élément : Feu

Corps : astral

Organes : foie, vésicule biliaire, hypophyse

Sens et ouverture somatique : vue, yeux

La vision permet de percevoir ce qui entoure, d'ouvrir les yeux sur le monde, distinguer et différencier les formes et les couleurs. Elle peut aussi se laisser subjugué par l'apparence et séduire par la matière. En retournant le regard à l'intérieur de soi, la vision juste se réveille, le regard voyant et parcourant l'existence, avec les yeux de l'âme, déployant mysticisme et pureté intérieure. La vision amène au rêve éveillé, à la contemplation et à l'intuition pour voir clair en soi. Le regard intuitif guide jusqu'au cœur des choses, décèle la vérité dans le cœur, discerne les ombres et le jeu de l'ego conduisant à les comprendre, les dévoiler, les exprimer et les libérer. Vision et intuition font prendre conscience qu'il est grand temps de redécouvrir qui est ce « Je » en chacun des « Moi », c'est-à-dire saisir la source de la souffrance intérieure (mal-être en soi), celle-ci provenant de la rupture originelle (coupure du cordon ombilical) vécue comme un abandon et un profond manque d'amour.

Tactile et sensation

Élément : Air

Corps : mental

Organes : poumons, gros intestin

Sens et ouverture somatique : toucher, mains

Le tactile est prise de contact immédiate, identification et reconnaissance. Il ressent ce qui émane du monde environnant ainsi que de l'énergie naturelle qu'il capte par le biais des mains révélant la capacité à ressentir sans dire et à laisser s'exprimer la seule sensation. La sensation, c'est parler sans mots, écrire l'intime de soi, le secret du moi. C'est pressentir, découvrir, percevoir, discerner, saisir et reconnaître ce qui respire en soi, se laisser absorber par le courant constant de la vie, entrer en soi, descendre pour se retrouver, se dévoiler et s'accepter tel(le) que l'on est réellement.

Auditif et inspiration

Élément : Espace

Corps : causal

Organes : cœur, intestin grêle

Sens et ouverture somatique : ouïe, oreilles

L'auditif veille aux échanges harmonieux entre le sensitif, le perceptif et l'intellect. Il donne conscience des écueils intérieurs, de ce qui ne sonne pas juste. Sons inarticulés, discordants, mélodieux, sons naturels : qu'est-ce qui résonne ainsi, Qui résonne en Soi ? Le désaccord intérieur apparaît lorsque perspective, aspiration, dessein se sont éteints. Percevoir les vibrations émanant du corps, en discerner les différentes tonalités, distinguer souffles et pulsations, sont autant de façons de comprendre et de saisir ce qui palpite profondément.

L'harmonie profonde mène à l'inspiration, au souffle créateur et au don d'écoute, poussant à se réconcilier avec soi et avec la vie. Se laisser inspirer dénoue l'appréhension, ranime la force créatrice, réveille le courage et suscite l'écoute du cœur.

L'ITINÉRAIRE DU CORPS

Au programme

- Le corps incarné
- Les cinq étoffes corporelles

Reflet du Vivant et personnification du « Je », le corps peut être envisagé comme une chose en mouvement continu à parfaire et à parachever, une matière à modeler et à métamorphoser. Connaître, devenir et transformer le Moi, c'est expérimenter la vie, le corps, l'esprit, la matérialité pour parvenir à l'épanouissement de la conscience, car toutes les formes et fonctions corporelles participent à ce chemin de connaissance.

Le corps incarné

Le corps incarné est une ouverture vers une autre forme de la réalité. Ensemble organique accomplissant les fonctions naturelles et nécessaires à sa survie, le corps est une terre de chair, de sang, de souffle et d'âme, abritant l'être le temps d'une existence et l'accueillant tel qu'il est. Habité par l'esprit et l'ego, souvenons-nous qu'il est la résidence d'un Moi momentané tentant une expérience de vie.

Le corps organique

Combinaison de structures internes et externes physiques, physiologiques, biologiques, bioénergétiques, quantiques, vibratoires, autour et dans lesquelles se meuvent énergies, formes, couleurs, artères subtiles, force vitale et principe de vie, le corps humain est une réplique en miniature de l'univers. Peuplé d'impressions, doté de perceptions, affecté de sensibilité, il est un espace de résonances subtiles entre éléments, perceptions sensorielles, organes et émotions ; il est porteur d'une gamme analogique mettant en concordance ce qui le constitue.

Reins et force de vie

Élément : Terre

Organe associé : vessie

Émotion racine : peur

Porteurs de la charge de l'épanouissement des fonctions du feu vital et du souffle originel, les reins sont les dépositaires de la force de vie dans son entretien et sa création, recevant l'énergie des poumons auxquels ils sont reliés. Organes de procréation, ils portent en eux l'instinct de survie et contiennent l'énergie héréditaire présidant à la conception, à la naissance, à la croissance de l'être, à son développement et à sa reproduction. La force intérieure des reins permet d'assurer l'armature de l'être.

La *vessie* vient apporter soutien et aide logistique aux reins ; elle contrôle l'ultime tri des liquides, évacue les résidus dévitalisés et gère les souffles vitaux. Reins et vessie possèdent des fonctions organiques fondamentales ; ils ont un rôle d'éveil, de réchauffement et de protection du corps, de mise en alerte en cas de déséquilibre et de dysfonctionnement.

Rate et processus sanguin

Élément : Eau

Organe associé : estomac

Émotion racine : mélancolie

Réservoir du sang, la rate le produit, le retient et le purge des impuretés. Elle dynamise la vie en contrôlant la circulation hydrique. Dirigeant la digestion, elle est maître d'œuvre dans la transformation et le transport des aliments, ainsi que tout ce qui touche l'ensemble des phénomènes digestifs, psychologiques et spirituels, se trouvant ainsi responsable de l'énergie nourricière du corps. Elle gouverne les muscles, et possède une action importante dans les cas de fatigue.

Couplée avec le pancréas, la rate chasse l'humidité, agissant sur l'échange de souffle énergétique qui se produit entre elle et l'estomac ; en se contractant ou en se dilatant, elle s'appuie sur l'estomac, venant l'épauler dans le processus d'assimilation.

L'estomac préside à la transformation des aliments bruts qu'il a reçus, puis fait le tri expédiant les matières pures vers la rate, envoyant les matières impures vers l'intestin grêle et la vessie. Il a donc un rôle prépondérant d'éliminateur des poisons et des malpropretés pouvant flétrir la qualité des énergies.

Foie et défenses naturelles

Élément : Feu

Organe associé : vésicule biliaire

Émotion racine : colère

Relié au tube digestif, assurant trente-deux fonctions au sein du corps, le foie est la glande la plus volumineuse de l'organisme, avec la particularité d'être à la fois exocrine et endocrine. Sécrétant la bile, il joue un rôle majeur dans le métabolisme, déversant directement les sécrétions dans le sang, issues des produits éliminés par le biais des téguments externes (tissus de recouvrement dont la peau), ou par les muqueuses (digestive, respiratoire, génito-urinaire). Contrôleur de la masse sanguine,

il exerce un rôle de régulation, venant s'appliquer à l'état émotionnel, du fait de la relation privilégiée qu'il entretient avec le cœur. C'est également lui qui produit le glucose nécessaire à l'organisme.

Première touchée, la *vésicule biliaire* prévient dès qu'il y a déséquilibre. Réservoir de bile, elle se contracte immédiatement lors d'attaques physiologique, énergétique, psychique et/ou émotionnelle, envoyant un jet de « tue-venin » (fiel biliaire) afin d'annihiler ce qui ne lui plaît pas. Elle pousse le feu du foie à réagir en bousculant l'estomac, qui par répercussion va atteindre le cœur.

Poumons et souffle vital

Élément : Air

Organe associé : gros intestin

Émotion racine : tristesse

Le poumon a trois rôles essentiels vis-à-vis des souffles vitaux : il les dirige, contrôle les échanges entre l'air entrant et le souffle intérieur, ainsi que leur descente avec les liquides organiques, et enfin il gère leur distribution à l'épiderme (pilosité). Agissant au niveau de la peau (celle-ci est appelée le troisième poumon), il active l'ouverture et la fermeture des pores.

Toutes les formes d'énergies inhérentes à l'être humain se rejoignent dans le poumon. Elles vont ensuite se développer dans l'organisme, au rythme de l'inspir et de l'expir. Des difficultés à répétition au niveau du système respiratoire peuvent indiquer une problématique émotionnelle ancienne non résolue, pouvant aller jusqu'à la perte d'odorat.

Le *gros intestin*, par sa forme de capuche, protège l'abdomen et le bas du ventre. Il prend en charge les voies de transmission (notamment celle du transit intestinal), tout en agissant sur le métabolisme des liquides organiques. Il régent l'énergie

du corps, qu'il affine ou alourdit selon l'état émotionnel et la qualité d'esprit de l'être. Il produit notamment la vitamine B qui a une action anti-nerveuse sur l'organisme.

Cœur et conscience

Élément : Espace

Organe associé : intestin grêle

Émotion racine : joie

Le cœur gouverne le sang et sa circulation, aidé dans sa tâche par le péricarde. À la fois organe vital et lieu symbolique de la conscience, il est essentiel dans la construction spirituelle de l'être. Régissant le cerveau, il dirige l'esprit et la pensée, surveille les activités du mental et souffle l'amour inconditionnel. Ouverture, curiosité, clairvoyance par le biais de l'action du feu interne sont ses états. Le principe « volonté » (je m'affirme en tant qu'être autonome et indépendant) émane de sa libre circulation énergétique.

L'*intestin grêle* est chargé de réceptionner et de faire prospérer, en accueillant le bol alimentaire. Il procède au tri, séparant l'impur du pur, les substances liquides des solides, mettant chaque chose à sa juste place. Réceptacle des nourritures, il les trie et renvoie au corps ce dont il a besoin. Il reçoit, sépare et répartit à travers le corps excréments, sécrétions, liquides, solides issus des substances physique, mentale, psychique, subtile et alimentaire.

Les émotions racines

Les cinq émotions racines enfantent un vaste nuancier émotionnel, mouvant, fluctuant selon l'instant. Reliées aux cinq organes majeurs du corps, elles sont un véritable vivier d'expressivité propre à chacun. Imprévisibles, soudaines, parfois extrêmes, elles traduisent de façon immédiate le ressenti de l'esprit, les sensations organiques et les perceptions sensorielles.

Naissant des conditionnements sensitifs de l'être, les émotions racines se montrent souvent excessives et exubérantes.

- La peur déclenche un désordre des énergies, avec des réactions de crainte, d'épouvante, de frayeur, d'effroi et des mouvements d'effroi ; la vitalité reflue alors vers le bas, blessant l'énergie des reins.
- La mélancolie porte l'être vers la pensée ruminative et remémoratrice (ou pensée obsessive), noue l'énergie de la rate, lui retirant ses fonctions de transformation.
- La colère fait refluer les énergies du foie vers le haut, engendrant l'obscurcissement de la conscience, ceci pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance.
- La tristesse, le chagrin et l'affliction affaiblissent, allant jusqu'à anéantir l'énergie des poumons, qui perdent ainsi leurs fonctions énergétiques.
- La joie excessive relâche l'énergie du cœur, accentuant son mouvement naturel d'expression. Le corps aime la modération mentale, la justesse des émotions et la tempérance organique.

Peur, racine mère des émotions

Élément : Terre

Organes associés : reins, vessie

Corps : physique

Instinct de survie, la peur remplit sa fonction d'avertisseur, elle prévient d'un potentiel danger, qu'il soit intérieur (pressentiment d'une affection) ou extérieur (appréhension d'un risque), en possédant un rôle essentiel de protection et de défense. À la source de toutes les émotions et mère originelle du mal-être, elle s'appuie sur les reins pour engendrer une réaction vitale indispensable pour la survivance.

Pour accomplir raisonnablement sa mission, la peur se doit de rester instinctive et momentanée. Si la peur s'ancre profondément, elle emplit l'entièreté de l'émotionnel, se manifestant par l'intranquillité, le sentiment d'impuissance et l'esprit d'objection. L'insécurité, le manque de confiance, la crainte de l'abandon comme de s'abandonner (se laisser aller à la vie) en sont autant d'expressions. Doute, appréhension et inconstance envahissent l'esprit. Au cœur de la peur se loge la peur intérieure du vide et du néant, celle d'affronter ses propres ténèbres.

Toutefois, la peur, en tant que gardienne du seuil de la conscience, montre un autre visage et adopte celui de l'éveil, du soutien et de la mise en alerte de l'intellect. Elle est présente pour amener à réfléchir, en étant conscient de notre engagement et de la nécessité fondamentale d'accomplir notre destinée (ce pour quoi nous sommes nés) sans défaillir.

Mélancolie, mémoire du passé

Élément : Eau

Organes associés : rate/pancréas, estomac

Corps : éthérique

La mélancolie plonge ses racines dans des blessures intimes profondes. À la fois inquiétude et abandon, elle dénote la langueur de l'âme qui n'est pas (ou plus) écoutée. L'état mélancolique se réfère à la nostalgie d'un ailleurs et d'un « avant » sécurisant, avec en sourdine le rappel constant de la petite enfance ou du passé comme seule référence possible. Chaque changement de la vie (deuil, rupture...) ramène à ce sentiment liquide, flou et lourd à la fois du manque, du vide et de l'absence.

Le regard mélancolique contemple la vie avec monotonie. Attaché à la rate, sa façon de penser amène à ressasser toujours les mêmes choses, affadissant l'esprit et affectant le cœur par une existence ressentie comme insignifiante. Mais si l'on

sait sublimer la mélancolie, elle peut apporter la parole juste, l'écoute attentionnée et le « sentir ».

Lorsque la mélancolie regagne sa place, les tourments s'apaisent, les choses se relativisent, l'esprit retrouve lucidité et sagacité, exprimant la parole donnée, le gage de promesse, la confiance et la sincérité, et symbolisant l'intention généreuse du cœur.

Colère, éclair de lucidité

Élément : Feu

Organes associés : foie, vésicule biliaire

Corps : astral

La colère, énergie flambante, se manifeste par la force, la puissance, l'ardeur. Lorsqu'elle s'exprime sans raison, avec soudaineté et brutalité, elle révèle les perturbations internes, les non-dits, l'impatience et les vibrations « négativantes ». L'ego se redresse, s'immisçant entre l'âme et l'esprit. L'être se brûle à sa part d'ombre et perd le discernement. Emportement, exaspération, impatience, ressentiment, indignation en sont autant d'expressions différentes. La colère contenue, retenue, qui explose, peut être nocive. Mais il est des colères saines, qui réveillent la lucidité : celle qui fait agir, prendre position, qui pousse à s'affirmer, donnant de la détermination à vivre, des élans de générosité et l'esprit de solidarité ; celle qui apporte la foi, soudée au foie, cette colère saine et juste qui vient dire « non » en conscience de ce à quoi elle s'oppose ; celle enfin qui épanouit en soi l'humanisme et fait rejeter l'injustice.

Tristesse, oubli de soi

Élément : Air

Organes associés : poumons, gros intestin

Corps : mental

La tristesse étouffe une joie de vivre submergée par un vide immense ressenti, et l'inutilité de l'existence. L'oubli de soi provoque la peine, un mal-être inexprimable transparait en sourdine, faisant courber le corps jusqu'à se lover en lui. Se perdre de vue, suivre un chemin qui n'est pas le sien par souci d'équilibre, se laisser déposséder de son pouvoir créateur abîme l'énergie des poumons qui s'essoufflent, ouvrant la porte au voile de la tristesse. Mais celui-ci peut être déchiré si on le désire, car, au cœur de l'obscurité, la lumière attend patiemment que l'on aille vers elle.

Pour enlever la tristesse, se retrouver, reprendre souffle et regagner ses terres intérieures, il suffit de revenir en soi, afin d'en rencontrer la source et de saisir, hors des mots, qu'elle est le fruit d'une rupture avec Soi.

Joie, substance de l'âme

Élément : Espace

Organes associés : cœur, intestin grêle

Corps : causal

La joie exprime le plaisir de l'âme, le bien-être du corps, l'allégresse du cœur et l'intégration du vécu. Elle est gratitude, ravissement, enjouement et elle présage l'extase. Unie étroitement au Cœur-Conscience, élément essentiel dans la construction spirituelle de l'être, elle insuffle compassion, consentement, acceptation et pardon. Lorsque les intentions du cœur sont pures, désintéressées et spontanées, la joie éprouvée s'exprime dans la chaleur, la reconnaissance, le discernement, l'acuité, la

clarté et la hardiesse. Assurance, énergie, créativité sensible, affectivité et transcendance émanent de sa puissance profonde.

Les cinq étoffes corporelles

Terrain d'expérience aux formes évolutives, le corps se trouve être l'instrument privilégié pour la réalisation spirituelle, une Terre regorgeant de richesses insoupçonnées où veillent âme et conscience. Il est un champ à ensemer que l'on se doit de labourer, cultiver et sillonner afin de permettre l'alliance alchimique entre la Matière et l'Univers. Structure énergétique organisée établissant des modes de relations sensibles avec son environnement, le corps est réalité constitutive du Vivant et voie intime vers la connaissance de Soi.

Pour les médecines énergétiques¹³, le corps n'est pas seulement physique, physiologique et charnel. Appréhendé dans sa totale amplitude qui s'étend bien au-delà de sa simple apparence et du plan physique, il vient s'intégrer parfaitement dans un faisceau complexe d'enveloppes subtiles, incarnant la vie et les différents visages de l'énergie cosmique.

Anatomie énergétique

À la source, il y a l'énergie vitale, flux bioénergétique variable selon le potentiel individuel de chacun. Elle maintient le bon fonctionnement de la corporéité et a une implication majeure dans la pérennité de la santé. Elle exerce un processus constitutif fondamental sur la vie et la vitalité organique. Pour assurer pleinement son rôle, elle s'est répartie en cinq courants spécifiques, à la fois psychiques, fluides, luminescents et subtils.

13. Médecines chinoise et tibétaine, taoïsme, Âyurveda (Inde).

Cinq étoffes interdépendantes constituent le champ vibratoire de la corporalité, le corps physique étant l'assise sur laquelle viennent s'appuyer les quatre autres fourreaux (éthérique, astral, mental et causal), chacun recouvrant un autre corps. Ce sont des champs d'énergie fine, de substance colorée, venant s'ajuster entre eux, et ayant chacun leur propre fréquence et leurs propres fonctions. Ils sont reliés à l'enveloppe charnelle par les plexus nerveux (çakra), ouvertures d'échange et de transmission énergétique.

Par le biais des perceptions sensorielles et des cinq Moi de la conscience, l'ensemble des corps engrange des milliers d'informations depuis notre conception jusqu'à notre disparition. Ils établissent une permutation d'énergie interactive et échangent entre eux par résonance électromagnétique. Ils génèrent un mouvement d'ondes de forme en oscillation permanente. Si un arrêt, même bref, de leurs interéchanges énergétiques se produit, une cristallisation apparaît dans l'un des cinq corps, amenant un état de crise (malaise, mal-être, indisposition), envoyant des signaux avertisseurs tels qu'étourdissements brusques, nausées, vue troublée, taches devant les yeux, picotements soudains, pertes d'équilibre (en dehors de toute pathologie installée ou connue). La réaction spontanée est souvent de dire : « Je ne me sens pas bien », alors que rien de physiologique ne vient étayer la sensation. Il faut se tourner vers les médecines énergétiques pour que ces impressions soient prises en compte et écoutées. En effet, elles connaissent l'existence des différents corps composant l'être humain. C'est d'ailleurs dans les corps éthérique, astral et mental que s'inscrivent les déséquilibres anciens et émotionnels, les canaux d'énergie¹⁴ et le mode de pensée (croyances et tabous). Quant au corps causal, il dévoile les causes et les stigmates des pérégrinations antécédentes, que ce soit dans sa forme, son aspect, son maintien, son expression

14. Méridiens (Chine), lasers (taoïsme), nâdî (Inde).

ou encore sa physionomie : ses configurations affectives, psychiques, organiques, physiques, réactionnelles formant le terrain constitutionnel et la résonance ancestrale manifestée.

Corps physique, champ d'expérience

Mot-clé : incarnation

Élément : Terre

Point d'attache : premier çakra

Énergie : enracinement

Couleurs : rouge (jaune, noir)

Expressions spirituelles : Moi physique et compassion

Perceptions sensorielles : olfactif et prémonition

Émotion racine : peur

Organes : reins, vessie, nerfs, dents

Vertèbres : L2, D11, sacrum, coccyx

Relié aux reins et à la vessie, le corps physique, à la fois physiologique, anatomique et énergétique, est un champ d'expérimentation et de sensations. Corps racine, espace d'ancrage, il est amarré à l'énergie terrestre par le sacrum (lieu de l'incarnation) et le coccyx (espace des convictions). Habité par l'instinct de survie, c'est par lui que l'on éprouve, se nourrit, crée, procrée, (se) reproduit. L'énergie procréatrice (fécondité, imaginaire, créativité) est une essence sacrée et secrète, logée à la fois dans le cœur et les reins, porteurs du capital-vie et lieu d'ancrage corporel. C'est par leur biais que l'être va expérimenter la dualité et la polarité féminin/masculin (mère/père), l'ombre et la lumière, le côté luni-solaire de ses affects.

Le corps physique donne l'aspect corporel et façonne une grande partie de la constitution biologique et organique. Composé de l'énergie transmise par les cinq éléments, il est tissé par les

perceptions, les sens, les sentiments, les émotions, œuvrant de concert et se matérialisant dans le concret. Il est relié au corps astral par la vésicule biliaire, au corps mental par le gros intestin et au corps causal par l'intestin grêle et les oreilles.

Fortement rattaché à la matière, son énergie est dense et sa vibration lente, car il lui faut du temps pour prendre forme et vie, et pour naître. Il vibre dans l'univers de la pesanteur, son terrain est fertile en actions et réactions, car c'est en lui qu'apparaissent la maladie, la douleur et le sentiment de blessure.

Le corps physique signe la relation à la mère, à son image, au féminin et à la Terre-Mère. Il porte les traces de la façon dont ont été vécues la conception, la grossesse et la naissance. Tout se joue durant ces neuf mois. L'être-corps va se développer à partir du cordon ombilical, en prenant appui sur une vertèbre dorsale (D12) comme le plexus cardiaque, bâtissant sa force autour de l'ego et de l'appétit d'être. D12 héberge le centre du Moi, l'ombre de l'ego et le nombril qui est notre premier lien à la vie.

L'ombilic, face à D12, parle de la relation maternelle et à la vie. Il est question ici d'amour filial, de filiation utérine et viscérale, de transmission (l'enfant voit la vie comme la ressent la mère qui le porte) et d'héritage (pouvoir de créer, celui de refuser). Lieu des désirs provenant du passé, il est une cicatrice marquant la finalité conceptuelle. Premier lien de nourriture, le nombril symbolise le labyrinthe intérieur dans lequel l'être s'est formé puis développé. Il peut être joug mental, entrave psychique, ligature cérébrale, nouure émotive, attache affective ou point d'expansion. Pris en tenaille entre le désir et la frustration, le sacrifice et l'inflexibilité, le nombril dit « Moi, d'abord », décrivant l'intériorité égotique comme une valeur refuge où l'être s'inhibe, se séparant d'une partie essentielle de lui-même. Il entre dans l'inconscience : la perte de (sa) conscience. En effet, lorsque la conscience se nourrit et est nourrie d'anxiété, d'insé-

curité et de peur, elle se replie sur le nombril, se laissant happer par le « moi, je » de l'ego.

Les reins mènent à la porte de la vocation (associée à L2), des dons et des promesses. Ne pas y prêter attention ou ne pas les réaliser engendrera rigidité, indolence et courbature. L2, située entre les deux reins, évoque les tourmentes émotionnelles, pouvant créer de la dépression par refus de se soumettre aux remous émotifs comme d'accepter pleinement les aléas affectifs. Elle a la rancœur facile et de l'amertume, elle grince des dents, serrant les maxillaires, blessant ainsi les gencives.

Quant à la vessie, réservoir des ruminations intérieures et des épanchements internes, elle s'excite, se calme, se ralentit ou se contracte au gré de nos humeurs. Elle peut être vive, active, atone ou instable en fonction de la qualité des nourritures absorbées (psychisme, mental) et ingérées (aliments) durant le jour. Écho des états d'âme, elle renvoie impressions, émois, émotions et pensées, aidée en cela par D11, qui recueille les tensions nerveuses et rappelle qu'il convient d'accepter le réel, de déposer les masques, de se dévoiler et de cesser de se fixer sur le rejet et le refus.

Corps éthérique, champ de vie

Mot-clé : croissance

Élément : Eau

Point d'attache : deuxième çakra

Énergie : métamorphose

Couleurs : orange, blanc

Expressions spirituelles : Moi émotionnel et plénitude

Perceptions sensorielles : gustatif et imagination

Émotion : mélancolie

Organes : rate/pancréas, estomac, gonades, ovaires, système nerveux

Vertèbres : D5, S2/S3

Corps de vie, relié à la rate et à l'estomac, le corps éthérique est le double vibratoire du corps physique. Il est le double « Je » imprégné de l'énergie maternelle. Il est corps d'animation accueillant les canaux d'énergie, les liquides vitaux, les eaux du sommeil, les rêves inspirés et reflétant l'état du corps physique et vital. Il est corps d'exploration au sein duquel la conscience est conduite par le souffle énergétique de la rate.

Corps de protection, il se constitue avant la naissance, et il parle de l'enfant et de l'enfance, de la fusion, de la dépendance et des nourritures (paroles, actes, pensées, sentiments). C'est avec lui que l'être va apprendre le double jeu, le « Je » de la dualité, la bipolarité de la conception, l'apprentissage du choix et de l'entre-deux – entre mère et père, féminin/masculin, Terre/Ciel, désir (ou envie) et besoin existentiel. Par lui, se découvre le sentiment d'insécurité réveillant l'attachement à la mère (au ventre sécuritaire maternel) et la peur du manque, inculquant l'autonomie et l'indépendance. Il faut alors grandir vaille que vaille et affronter la séparation (la coupure symbolique d'avec le cordon ombilical), ce moment de rupture et de passage s'exprimant brutalement à la puberté. C'est une période de confusion où le corps oscille entre sexualité et spiritualité, parlant un langage nouveau auquel l'être est confronté et souvent mal préparé.

Résidence de la pensée et de l'acte de penser, la rate joue un rôle déterminant dans l'élaboration du discernement, de l'opinion et de la décision, secondée par D5 qui amène à défusionner et à faire la part des choses entre ce qui est à soi et ce qui appartient à autrui : émotion, jugement ou directive.

Puits des idées, la rate est juge intérieur. Un excès de cérébralité abîme la fluidité énergétique et le pancréas, entravant la qualité

d'analyse et de jugement, développant l'obsession et le mécontentement de soi-même.

L'estomac accorde vitalité, énergie psychique, rectitude, probité et raison. Déduction, entendement, honnêteté et moralité découlent de son énergie. Toutefois, il lui arrive d'être pris en tenailles entre les demandes obligées de S2 et S3, l'une chuchotant : « Donne-moi ce que j'attends », la seconde : « Donne-moi ce que je désire », faisant naître amertume, lourdeur, anxiété, rancœur, écœurement. Mais si l'on prend conscience des appétences et des aspirations en les reconnaissant à leur juste valeur, l'estomac se pacifie, apporte objectivité, loyauté, constance et authenticité.

Corps astral, champ d'émotions

Mot-clé : image de soi

Élément : Feu

Point d'attache : troisième çakra

Énergie : régénération

Couleurs : jaune (rouge, orange)

Expressions spirituelles : Moi rationnel et lucidité

Perceptions sensorielles : vision et intuition

Émotion : colère

Organe : foie, vésicule biliaire, glandes surrénales, hypophyse

Vertèbre : L5/S1, coccyx

Apparaissant à la naissance, relié au foie et à la vésicule biliaire, le corps astral est corps de sensibilité et de variations, où viennent s'inscrire les traumatismes réels ou figurés. Il est la mémoire émotionnelle, traçant un filet subtil, tissant des nouures au creux des organes, des tissus vitaux et cellulaires. Corps de logique et de savoir, il édifie l'ego, l'image du père, de la masculinité et la

force personnelle. Il établit les interactions énergétiques entre Moi et Soi, Moi et les autres. Base de l'acquis et du raisonnement, appuyé sur le coccyx, il est champ de convictions, de certitudes et d'affirmations et accueille le conscient.

Corps de désirs et corps désirant, il est le siège des émotions, des potentiels créatifs et de la perception du monde transmise par le père. Celui-ci, en tant que passeur de vie, donne les assises, la sécurité et la réassurance. Par lui, l'enfant découvre l'ordre, le sens de la hiérarchie et des priorités ; il apprend l'autorité, le respect, la fierté et l'honneur. Au travers du regard paternel, l'enfant acquiert l'image de soi. De ce fait, le corps astral est le corps des interdits et des substituts, l'enfant imitant en cela le père. De ce lien souvent invisible, l'enfant connaît la dépendance affective, guettant bénédiction ou réprobation, un père absent ou manquant pouvant altérer l'estime de soi et la perception de l'existence.

Le foie ouvre à la lucidité, au discernement, à la bonté, à la tolérance et à la mansuétude. C'est grâce à lui que l'on apprend la magnanimité, le pardon, la bienveillance et l'indulgence. Il procure le sens de l'orientation par sa relation avec l'acuité visuelle. Il rééquilibre l'être dans sa globalité en assurant une unité énergétique et psychique. Il conforte l'esprit en le rassurant, et atténue la présence de l'ego, en ouvrant les yeux sur le tangible, aidant à développer la capacité endormie à voir la réalité telle qu'elle est et à la vivre au mieux. L5 l'aide à dénouer les phobies liées aux peurs (peur de manquer, insécurité matérielle, etc.), à l'image du père (présent/absent) et la mésestime de soi en reconnaissant la recherche d'un modèle de père, qui rassure et sécurise. S1 parle de la foi en la vie, ranimant l'énergie du plexus solaire et des glandes surrénales, dissipant la tristesse comme l'inconstance émotionnelle. L'action énergétique commune entre le foie, L5 et S1 permet d'unir matière et spirituel en touchant directement l'ego, en le remettant à sa juste place, effaçant le sentiment de manque.

Organe de la rectitude intérieure et porte-parole du cœur, la vésicule biliaire redresse la pensée, affermit l'esprit de décision, restaure la confiance en soi, sécurise et protège l'énergie du foie qu'elle régularise. Elle relie le corps astral au corps causal, champ du vécu et siège du Cœur-Conscience, donnant élan, enthousiasme et intrépidité. Sang-froid et hardiesse, témérité et ardeur jaillissent de sa force.

La vésicule biliaire prend sur elle les colères rentrées et les émotions non exprimées, défend le foie de l'amertume, de la rancœur, de la lassitude et de l'asthénie, éloignant du désir de mourir (c'est au cœur du foie que s'épanouit l'élan de vie et de mort). Elle pousse à la décision et à la volonté courageuse, soutenue en cela par le coccyx. Celui-ci dirige la digestion des expériences, la façon dont on digérera complètement ou non ce qui se dit et ce qui se vit.

Corps mental, champ de réflexion

Mot-clé : désir

Élément : Air

Point d'attache : quatrième çakra

Énergie : respiration

Couleurs : vert (rose, noir, bleu, gris fumé)

Expressions spirituelles : Moi intuitif et patience

Perceptions sensorielles : tactile et sensation

Émotion : tristesse

Organes : poumons, gros intestin, thymus

Vertèbre : D4, D7

Corps de la personnalité, relié aux poumons et au gros intestin, le corps mental est l'intermédiaire entre le corps astral (Moi rationnel) et le corps causal (Moi spirituel). Il accueille le Moi

intérieur créatif et inspiré, le sens de l'observation, l'entendement, l'imagination et la créativité. Il porte les archétypes, ce qui appartient à l'histoire parentale, dont les secrets de famille et les schémas de vie répétitifs.

Siège de l'analyse et de la méthode, le corps mental est corps de raison, portant l'intellect, reliant matérialité et spiritualité, et produisant l'activité cérébrale et psychique.

Corps des idées et des conditionnements, c'est par lui que l'on juge, affirme, éprouve, émet des sentences, argumente, (se) justifie et spéculé.

Corps de références, le corps mental étale la façon d'appréhender la vie, la manière de la regarder, d'agir et de réagir (voire surréagir) face aux aléas de l'existence. Il est lieu de restriction et de dilemme, pouvant obstruer les pensées en projetant illusions, attentes, convoitises, expectatives, crédulités et le besoin absolu d'un modèle.

Les poumons accompagnent sur le chemin de l'unité, en ouvrant au consentement et à l'harmonie, en enseignant le choix et le renoncement. Ils se trouvent déstabilisés dès qu'il y a répétition de chagrin ; ils vivent mal les soucis, les désunions, le deuil, les séparations, toute rupture étant ressentie comme une violence pour l'affectivité et D7, qui va déverser désenchantement, démobilisation et démotivation au cœur de l'esprit.

Siège de la sensibilité, le gros intestin vibre vivement lorsque l'émotivité submerge le corps mental, reflétant les pensées désirantes. Par résonance, D4 sursaute, recherchant l'extase et l'illumination perçues comme la seule issue pertinente à la souffrance. Elle pousse l'esprit à partir en quête de l'imaginaire, rêvant d'être dans un autre monde.

Générant dynamisme et résolution, le gros intestin en cohérence harmonique avec le corps mental apporte allant et vitalité, détente, tranquillité, fermeté et pondération. Générosité, fougue, vigueur, altruisme, dévouement, qualités d'analyse

aidant à prendre du recul vis-à-vis des problèmes ou des difficultés rencontrés, proviennent de son énergie pacifiée.

Corps causal, champ du vécu

Mot-clé : apprentissage

Élément : Espace

Point d'attache : cinquième çakra

Énergie : transcendance

Couleurs : bleu (blanc irisé)

Expression spirituelle : Moi spirituel et peine

Perceptions sensorielles : auditif et inspiration

Émotion : joie

Organes : cœur, intestin grêle, thyroïde, gorge

Vertèbres : C3, D1, D7

Champ des ancêtres, relié au cœur et à l'intestin grêle, le corps causal mémorise les expériences et les acquis provenant de la lignée ancestrale. Lieu d'action traçant tous les possibles, il est un espace privilégié semé de graines sommeillant en lui. Ces semences reflètent la nature du passé et sont détentrices du réalisable éventuel dans le présent. Corps du vécu, il porte les marques des mémoires héréditaire, génétique, émotionnelle, familiale, psychique, comme un « parfumage » inscrit au cœur de ses tissus.

Réceptacle de l'Énergie universelle, le corps causal recueille la lumière, abrite la source de la quête d'éveil. Lieu de la conscience supérieure, il accueille la Mère divine (Terre Mère, Mère Nature), son reflet symbolique et spirituel. Révélation de la conscience en chacun, celle-ci est projet de vie, dynamisme animant l'air et toutes les formes énergétiques, puissance procréatrice au sein de l'univers ; mais également en l'homme

et construction active des forces de la nature. Elle suscite l'intuition, les idées innées et créatives, et elle engendre le Moi incarné qui, éveillé au monde, deviendra Moi spirituel, le corps causal devenant dès lors corps de réconciliation et de paix, et force créatrice de transformation.

Des parcelles de la mémoire originelle de l'histoire personnelle se logent dans le corps causal, préparant le terrain adéquat au développement des maladies psychique, émotionnelle et spirituelle, car il contient la programmation parentale et ancestrale perceptible dans le domaine des sentiments, de la créativité et de l'affectif. Il accueille le schéma de pensée dans lequel l'être va se couler, endossant l'étoffe de ce qui a été mal vécu, qui doit être corrigé, rectifié et tant soit peu amélioré.

Le corps causal revêt également l'étoffe des avanies, affronts, invectives, outrages et humiliations perpétrés et/ou subis. Cela sera tangible au niveau du mental, de l'ego et dans la sphère émotionnelle, poussant l'être à s'exprimer et à incarner le contour des actes séculaires, chacun pouvant être collectif, héréditaire, atavique, ancestral ou archétypal.

Le cœur soutient le corps causal dans sa démarche en apportant modération, justesse, et en permettant à l'esprit de se mettre au repos. Il bannit toute excessivité, invitant à l'introspection afin de réveiller l'âme enfouie au cœur de l'inconscient. Épaulé par C3, venant le nourrir en énergie subtile, il rétablit la relation avec le Moi profond, aidant à retrouver stabilité et cohésion personnelle. Grâce à l'entraide de C3, le cœur amène à sublimer les sentiments et à les rendre moins offensifs, à rencontrer la foi et à renforcer les élans de l'amour inconditionnel.

Portail de l'inconscient, l'intestin grêle vient distiller discrètement des désirs apportant choix et parfois hésitation entre l'envie et le besoin existentiel, entre ce qui est indispensable (priorité du moment) et ce qui est convoité. S'appuyant sur D1 qui parle de sensibilité et d'acceptation des limites néces-

saires, et sur D4 archivant les aspirations et les penchants, il développe l'écoute intérieure, secondant en cela le cœur, créant changement et mutation, aidant le mental conscient dans ses évolutions. Créativité, force morale, intégrité, franchise et satisfaction émanent de son dynamisme. Amadoué lorsque l'on est en accord avec soi et avec l'Univers, l'intestin grêle rend joyeux, souple, capable de s'adapter sans dommage aux transformations de l'existence.

LA VOIE CACHÉE

Au programme

- Les cinq voiles de la conscience
- Les cinq cerveaux

« Ce que tu fuis comme ce à quoi tu aspires, tout cela est en toi. »

Anthony de Mello

Atteindre pas à pas, à mots feutrés, la cache du Soi, parcourir le labyrinthe cérébral, descendre l'escalier du cœur est acte de vaillance. Il faudra du courage et du détachement, sans vouloir trouver une solution à tout et accepter l'épreuve qui se présente comme une façon de se dépasser avec ardeur. Aller au-delà des blocages psychiques et des résistances égotiques, des schémas de pensées et des habitudes émotives, des stéréotypes mentaux et des contradictions intérieures. Faire preuve de ténacité, de patience et de persévérance sans défaillir.

Les cinq voiles de la conscience

Cinq Moi sont en Soi, modelant l'affectivité, l'émotivité et la sensibilité. Cinq expressions des plans physique, émotionnel, rationnel, intuitif et spirituel, incarnant la façon de les ressentir, de les vivre et de les exprimer. Ils recouvrent la conscience (l'identité du Soi) d'un voile protecteur et de défense, évitant

au « Je » et à l'ego d'être dévorés par l'intensité de la réalité. Ils sont ce qui ne peut être vu de prime abord tout en incitant à explorer ces cinq faces constituant la conscience. Ils initient à une quête intérieure, une mise face à soi-même, à aller dans les profondeurs de l'être pour se *dé-couvrir* et se *re-connaître*, et abandonner les masques par un lent et patient dévoilement.

L'acceptation des cinq facettes du Moi intérieur, avec sa part d'ombre, révèle la pleine conscience, qui peut dès lors s'épanouir sereinement. Car lorsque l'esprit est tranquilisé, le mental calmé et le corps unifié, le retour à l'unité et à la réconciliation survient en toute quiétude.

Le Moi physique

Élément : Terre

Perception sensorielle : olfactif

Organes : reins, vessie

Corps : physique

Le Moi physique marque la corporéité de chaque être, signe la corrélation à la matière et à notre mère, les affinités avec la nourriture, le sommeil, la sexualité et l'exercice. Sa relation à l'énergie des reins potentialise le capital vital de l'être.

Voilé, le Moi physique déclenche des réactions de peur. Sur le qui-vive, il s'attend au pire. Il rentre dans sa coquille, refuse le contact, se ferme aux élans du cœur pour ne pas entendre ce que le Moi intuitif lui souffle. Il recherche l'isolement, s'exile sur une montagne intérieure dénuée de tout sens.

Découvert, le Moi physique vibre et ressent consciemment sans parti pris et sans donner prise aux aléas émotifs. Dégagé de toute contrainte, il s'épanouit librement, détaché de la matérialité des choses.

Méditation

Je descends en moi, dans mes terres intérieures. Je n'ai pas peur, car je sais que rien de mal ne peut m'arriver. J'apprivoise mes ombres pas à pas, je les reconnais, je les nomme l'une après l'autre : abandon, rejet, manque, insécurité, renoncement, résignation, dérobade, désertion. Puis je les invite à regagner la lumière. Je reviens de l'obscurité, j'ouvre mes mains et je laisse s'envoler le passé. Il n'est plus réclusion mais simple indication.

Le Moi émotionnel

Élément : Eau

Perception sensorielle : gustatif

Organes : rate/pancréas, estomac

Corps : éthérique

Le Moi émotionnel recèle les sentiments, l'émotivité, l'affectivité, les variations d'humeur et les états d'âme. Sa relation à l'énergie de la rate vivifie la pensée, la réflexion et l'envie de mettre en actes ses intentions.

Voilé, le Moi émotionnel s'apitoie sur lui-même, pleure, déprime et se pose en victime.

Découvert, le Moi émotionnel rayonne. Il comprend justement ce qui se dit sans répondre aussitôt, écoute attentivement tout en prenant du recul, se fait observateur et conscient.

Méditation

Je m'abandonne aux eaux tourmentées de mes pensées et de mes souvenirs. Je m'immerge à la source de ma mémoire, me laissant aller à son bercement qui susurre : soumission, docilité, dépendance, servitude, se taire, ne pas faire de vagues... Suis-je bien ici, en cette mer lointaine ? M'est-il nécessaire de m'y baigner encore ? J'ouvre l'écluse de ma mélancolie, je ressens qu'il est

temps maintenant de remonter à la surface des flots trompeurs de mon affectivité. Je la remercie et la libère. J'accepte d'être qui je suis.

Le Moi rationnel

Élément : Feu

Perception sensorielle : vision

Organes : foie, vésicule biliaire

Corps : astral

Le Moi rationnel décrypte l'intellect, les capacités cérébrales et la logique, le discernement et le raisonnement propres à chacun et les liens au père (le père est passeur de vie, initiateur et modèle, celui qui ouvre le chemin spirituel). Sa relation à l'énergie du foie densifie la détermination, la raison et l'entendement.

Voilé, le Moi rationnel s'enflamme pour un rien, brûle de colère ou d'effervescence, s'entête, se bute, s'emporte et boude.

Découvert, le Moi rationnel tempère l'expression de ses mouvements d'humeur, modérant ses ardeurs, car il a appris combien elles ont pu l'emmener sur des chemins de traverse.

Méditation

Je me tiens devant le brasier, je ressens violemment le feu qui dévore mes entrailles. Ses flammes ont pour nom : désir, angoisse, exigence, doute, impuissance, désarroi, affolement, emportement. Je choisis de les balayer, je comprends que je ne peux voir la lumière si je n'ai pas traversé mes propres ténèbres. Je puise en moi ma force et ma richesse. Je renais de mes cendres, je revis.

Le Moi intuitif

Élément : Air

Perception sensorielle : tactile

Organes : poumons, gros intestin

Corps : mental

Le Moi intuitif révèle l'âme, ses inspirations, l'esprit intérieur dégagé du mental et la conscience. Sa relation à l'énergie des poumons fluidifie la charge émotionnelle en libérant la claire conscience.

Voilé, le Moi intuitif plonge dans l'obscurité et la confusion, vit dans l'incertitude et le trouble, faussant son esprit d'analyse.

Découvert, le Moi intuitif perçoit clairement les choses. Il est à l'écoute de son Moi intérieur qui lui apporte temps de réflexion, prise de recul et juste appréciation.

Méditation

Je retiens mon souffle sous les plis de la tristesse. Je pressens que je dois libérer les larmes trop longtemps contenues. Elles glissent goutte après goutte de mes joues à mes mains : monotonie, lassitude, désolation, remords, désappointement, attente, illusion, découragement. Il est douloureux de lever les voiles sans se mentir. Je prends le parti de rompre les amarres, de prendre le chemin de mon envol et de ne plus me laisser ramener en arrière par les choses passées.

Le Moi spirituel

Élément : Espace

Perception sensorielle : auditif

Organes : cœur, intestin grêle

Corps : causal

Le Moi spirituel dévoile l'extase et l'enchantement de la vie, dessille le regard en élargissant l'attention et la perception à d'autres dimensions intérieures. Sa relation à l'énergie du cœur ouvre le portail de l'inconscient, permettant à l'âme de sortir de sa grotte et de s'exprimer pleinement.

Voilé, le Moi spirituel se perd dans les méandres du mental et du questionnement incessant. Il se ferme et s'enferme dans des certitudes inadéquates. Crédule, il met tout en doute tout en recherchant constamment un modèle (mentor, guide, maître) spirituel jusqu'à l'obsession.

Découvert, le Moi spirituel est dans la réflexion et la contemplation conscientes. Il établit un lien direct avec le monde et la Création sous toutes ses formes (naturelle, animale, végétale, stellaire, humaine) sans discrimination. Il sait que tout a un sens précis et juste, et que derrière le désordre apparent vit une harmonie remarquable aussi bien qu'extraordinaire.

Méditation

Je regarde le ciel en moi, il porte nuées et brouillard voilant l'azur et l'horizon. Mon double « Je » se dessine au détour des nuages, écrivant en grand sur l'écran de mes yeux : lacune, dévalorisation, mésestime, orgueil, dédain, dérision, fierté, ignorance, indifférence. Je réalise l'étroitesse de ma vue, je déchire les brumes de mon regard, j'apaise le « Je » bavard, je me détache des apparences. Je vois désormais avec les yeux du cœur.

Les cinq cerveaux

Le cerveau, organe de direction, siège de l'intelligence et des sentiments, saisit par l'entendement et l'intellection ce qui est perçu, ressentant les impressions psychiques et l'état affectif. Doté de capacités de compréhension, de perspicacité et d'analyse, il permet de discerner, d'évaluer et de comprendre.

Abrité par la boîte crânienne, composée de douze éléments emboîtés les uns avec les autres, le cerveau est protégé par la coupole formée par les os pariétaux, le reliant à D2 (cache de l'énergie émotionnelle et de la thyroïde) et D3 (loge de l'injustice), ainsi qu'au nerf olfactif et à la vision. L'os occipital, en forme de bol, situé à l'arrière du crâne, s'articule avec les pariétaux, les temporaux et le sphénoïde, se trouvant relié à D6 (le désarroi) et D7 (les poumons), tout en étant solidaire du sacrum, racine de l'incarnation. Reposant sur C1, l'Atlas, l'occiput pose le crâne sur la colonne vertébrale. Recouvrant le cervelet (niche de mémorisation des vieux souvenirs), il nettoie le mental des obsessions ainsi que le sang usagé par l'activité cérébrale. Quant à C1, vertèbre mobile permettant au crâne de pivoter sur son axe sans problème, elle est la porte du cerveau. Unie au coccyx, lieu des convictions, elle porte le mental et le flux des idées.

Constitué de trois couches superposées appelées respectivement paléocortex (ou cerveau primitif), mésocortex (ou cerveau émotionnel), et néocortex (ou cerveau cérébral), le cerveau intracrânien est un instrument ternaire jouant sur l'affect, la programmation mentale et cellulaire, le conditionnement réflexe, la survivance, les mémoires et les désirs.

À ces trois aires cérébrales interdépendantes et fonctionnant ensemble viennent s'ajouter le cerveau digestif, éminence grise du « Moi, Je » émotionnel, et le cerveau cardiaque, porte-parole du cœur. Reliés entre eux par le système neurovégétatif, le

système hormonal et les neurotransmetteurs, ils établissent un dialogue et un échange permanents entre eux, leurs différents composants et les autres acteurs du corps (englobant tous les systèmes).

Cerveau primitif, force de survie

Élément : Terre

Organes : reins, vessie, nerf optique, hypothalamus

Corps : physique

Le cerveau primitif¹⁵ assure la survie biologique et psychologique, les fonctions vitales et les besoins fondamentaux du corps physique. La fréquence cardiaque et le rythme respiratoire, la température corporelle, boire, manger comme se reproduire dépendent de lui. Il est le siège des instincts primaires, des mécanismes de défense et de sauvegarde, du conditionnement et de la programmation cellulaire, ouvrant une zone potentielle d'irresponsabilité (actes, pensées : « Ce n'est pas moi, c'est l'autre »).

Cerveau viscéral et ancestral, il appartient au tronc cérébral et au cervelet, fixe les automatismes, les habitudes et les réflexes. Il transmet la notion de territoire, les attitudes compulsives et ritualistes, fait naître les obsessions et le besoin de références (de se soumettre à un référent, une autorité). C'est en lui qu'apparaissent les pulsions, les comportements réflexes et récurrents, engendrant les décisions réactionnelles impulsives et non réfléchies par une sensiblerie excessive et une émotivité extrême. Il génère les schémas répétitifs, le flux continu d'images et de pensées. Relié au nerf optique, il est la source des rêves, et son langage est celui de l'imagerie mentale et de l'identification. Il

15. Cerveau reptilien ou paléocortex.

engendre une difficulté à différencier ce qui est vu et qui l'on est, créant la fusion, la confusion et la symbiose.

Cerveau émotionnel, expériences du passé

Élément : Eau

Organes : rate/pancréas, estomac, coccyx, amygdale, hippocampe, hypothalamus, système nerveux végétatif

Corps : éthérique

Le cerveau émotionnel¹⁶ est le siège de l'inconscient et des croyances, soutenu par le coccyx, ancrage des principes et des règles. Constitué de plusieurs noyaux situés sous le cortex et à proximité du thalamus (chambre de la conscience), il contrôle le système endocrinien et le système nerveux autonome ; il est l'une des plus anciennes parties du cerveau. Composé d'une substance blanche (le système limbique), il régule la charge émotionnelle et conçoit la mémoire archaïque. Relié au nerf olfactif, il produit la mémorisation et forme les expériences du passé, en induisant les jugements de valeur et les ressentis (attirance, besoin, aversion, répulsion).

Impliqué dans de nombreuses réactions métaboliques, émotionnelles et fonctionnelles du corps, il comporte cinq structures, les voies olfactives, et quatre formations nerveuses que sont l'amygdale temporale, l'hippocampe, le septum et le cortex limbique.

L'amygdale régit la peur et l'agressivité, la colère et l'anxiété, la mémoire émotionnelle comme l'hypothalamus, l'émotion se manifestant par la réaction de celui-ci qui va aider le corps à décoder l'information reçue ou perçue. De plus, il joue un rôle non négligeable dans le comportement alimentaire et social.

16. Cerveau limbique ou mésocortex.

L'hippocampe, situé sous le lobe temporal, assure l'apprentissage et l'archivage des informations ainsi que leur mémorisation, produisant la mémoire à long terme.

Cerveau cérébral, siège de l'abstraction

Élément : Feu

Organes : foie, vésicule biliaire

Corps : astral

Situé dans les hémisphères cérébraux, le cerveau cérébral¹⁷ est divisé en lobes frontaux, pariétaux, occipitaux et temporaux. Constituant la matière grise et les corps cellulaires des neurones, il abrite deux milliards de neurones, gouvernant les commandes motrices volontaires, l'appareil locomoteur et ses réactions, l'intelligence, le raisonnement et les facultés cognitives (les cinq Moi de la conscience) ; il est impliqué dans le processus de la mémoire.

Siège du langage, le cerveau cérébral dirige la pensée abstraite, l'imagination, la conscience, et possède des aptitudes illimitées d'apprentissage. Il donne vie à l'intellect, à la réflexion et à la créativité, aux capacités d'analyse et d'anticipation, gérant les informations et perceptions sensorielles. Il produit le monde des désirs et l'engouement pour l'extrême. Une de ses facettes, et non des moindres, est de se comporter en égoïste et de réagir avec égocentrisme, car il existe pour dominer son environnement, le plier à ses envies et à la satisfaction de ses exigences et de ses appétits.

17. Néocortex.

Les semences des trois cerveaux

Lors de dysharmonie vitale, de *mal-vécu* et de désunification intérieure, des discordances se font ressentir : fatigue sans raison, perte de concentration, difficulté d'attention et de réflexion, vertiges, sommeil confus et non réparateur. Le corps répond par résonance vibratoire, réagit au trouble, à la perturbation, à la dissonance, au désordre intérieur, tel un instrument de musique qui se désaccorde. Ainsi les peurs et les aversions, naissant dans le cerveau primitif, affaiblissent le corps ; les désirs et émotions intenses, engendrés par le cerveau émotionnel, éloignent du Soi ; l'égoïsme et l'égoïsme, générés par le cerveau cérébral, aveuglent la conscience. Alors le corps s'arme, et le tranchant de ses maux est là pour ramener à plus de présence à Soi.

Lorsque l'équilibre intérieur entre les trois cerveaux existe, ils émettent des vibrations harmonieuses qui sont reçues par l'ensemble de la corporalité. Le flux d'énergie et les interéchanges entre les différents systèmes sont fluides, sans blocage ni nouure.

Actions d'éveil

- Entrer dans l'écoute et le silence, la contemplation et l'observation.
- S'ouvrir à ses méandres intérieurs avec patience, acceptation, non-jugement.
- Être témoin de ses pensées, ses opinions, ses divergences, ses altérités, sans prendre parti : les laisser s'écouler, s'éloigner, se dissoudre sans les retenir, elles perdront leur sens d'elles-mêmes.
- Chasser la tristesse et calmer l'impulsivité, soulager la charge de l'inquiétude due à des soucis à répétition, éveiller le lâcher-prise en acceptant ce qui est.
- Calmer le psychisme, lui offrir du temps et la possibilité de digérer les expériences et les nourritures.
- Se frotter à l'épreuve du réel en posant une vision réaliste sur la vie.

Affirmation

Oui, je suis faillible. Oui, j'éprouve de la colère et j'ai peur. Oui, je doute de moi et de la vie. Oui, j'ai accueilli le ressentiment, la rancœur, la rancune, la violence, les regrets et les remords. Oui, je comprends que le cheminement spirituel c'est l'inconfort, l'exaspération, l'errance, la brûlure, le mal-être, les grincements de dents, le retour en arrière, l'impression de stagnation, les pleurs, l'écorchure, le sentiment de ne pas avancer. Mais j'accepte, je reconnais ce que je suis. Je lâche prise sur les envies et les désirs. Je remets mes erreurs et mes incohérences entre les mains de la vie. J'accepte mes multiples facettes, mes différents visages et mes choix contradictoires. Je cesse de me disperser pour revenir vers moi. Je suis unique et multiple, je varie et j'onde comme le ruissellement et les nuances de la vie. J'apprends, j'avance, je persévère, je continue, je respire, je suis.

Cerveau digestif, centre du Moi

Élément : Air

Organes : poumons, gros intestin, système nerveux entérique

Corps : mental

Hébergeant cent milliards de bactéries ayant une influence sur la personnalité et notamment la prise de choix, ainsi que deux cents millions de neurones veillant à la fluidité du fonctionnement digestif, le ventre est un espace étonnant. Abritant la sphère intestinale, il est en communication permanente avec le cortex cérébral, agissant sur le ressenti émotionnel, le flux des pensées, la logique et l'esprit de méthode.

Le cerveau digestif, résidence du « Moi, Je », en interdépendance avec les autres cerveaux, a pour centre l'ombilic. C'est ici que le mental, le psychisme et l'émotivité s'impriment dans les méandres du gros intestin et de l'intestin grêle, reliant les poumons, le souffle de vie, et le cœur, l'énergie d'amour. Il est

épaulé par l'intestin grêle, lové entre l'estomac et le côlon. Il peut être comparé au cerveau de par sa forme lovée et sa composition, ses circonvolutions étant identiques à celles du cortex : on pense et on ressent de prime abord avec son ventre.

Sous les impulsions émotionnelles et par la qualité des nourritures (physiologique, cérébrale et psychique), le cerveau digestif réagit instinctivement et enfante l'énervement sous l'influx de l'intestin grêle, la tristesse avec le gros intestin, l'anxiété sous la poussée de l'estomac et du pancréas, la colère avec le foie et la vésicule biliaire.

Siège de la douleur psychique et émotionnelle, le ventre porte les racines originelles de la vie, celles des premières nourritures données par la mère via le cordon ombilical. C'est en lui que l'être va acquérir le sens de l'émotivité, la digestion psychique des humeurs maternelles transmises, oscillant entre le besoin vital (celui de se nourrir) et l'envie (celle de se libérer).

Si l'être vit pleinement les émotions, il n'y aura pas de ralentissement concernant l'évacuation digestive énergétique et psychique. Bien vivre et bien manger, comme élargir le champ de la pensée, encourage l'expulsion du doute et de la dualité, des retenues psychologiques et des nouures biophysiques, des angoisses viscérales et de la peur de manquer.

Les poumons voilent le ressenti souffrant afin de préserver l'énergie vitale logée au creux des reins, et délèguent au gros intestin le rôle risqué d'émissaire, car celui-ci abrite le passé, le protège et le garde jalousement. Résistant aux changements, il ne veut pas (ou ne peut) pas laisser aller, tenant à tout contrôler, bloquant ainsi la transmission et le passage. Les préjugés prennent le pas sur le discernement, et l'appréhension envahit le jugement.

Actions d'éveil

- Prendre conscience de l'emprise que peuvent avoir les exacerbations des colères étouffées et des souffrances réprimées en se délivrant des non-dits, les transfigurer en conscience en acceptant de grandir.
- Libérer la parole donnée et qui n'a plus lieu d'être libère les épaules.
- Libérer l'espace par la respiration facilite le décrochage de la surcharge.
- Accepter de mûrir et de s'affranchir de l'insécurité intérieure.

Cerveau cardiaque, corps à cœur

Élément : Espace

Organes : cœur, intestin grêle, péricarde

Corps : causal

Le cerveau cardiaque est une fine membrane (enveloppe séreuse) entourant le cœur, composée de deux couches se déplaçant l'une sur l'autre : le feuillet viscéral au contact du cœur, et le feuillet pariétal tapissant la cage thoracique. Il dispose d'un réseau complexe de neurotransmetteurs, formant un système nerveux indépendant et comportant plus de 40 000 neurones, le reliant à l'encéphale. Sa spécificité est d'activer les autres cerveaux et de permettre au cœur de commander l'ensemble des zones cérébrales.

Le cerveau cardiaque s'exprime par quatre modes de communication spécifiques :

- sur le plan neurologique par des impulsions nerveuses ;
- sur le plan biochimique par le biais des hormones et des neurotransmetteurs ;
- sur le plan biophysique par les ondes de pression (rythme cardiaque) ;

- sur le plan énergétique par un champ électromagnétique extrêmement puissant (5 000 fois plus que celui des cerveaux). Ce champ varie selon l'état émotionnel et peut s'étendre jusqu'à quatre mètres autour du corps.

Il régule la circulation sanguine dans le cœur et les vaisseaux, transmet au corps ses ordres, agit sur le psychisme et le mental, filtre et diffuse la fluidité du sang et des idées, et disperse l'excès émotif pouvant venir blesser le cœur. Il influe sur l'état mental et émotionnel, relie et harmonise ce qui se dit, et gouverne les repères intérieurs et l'univers des croyances.

S'il est perturbé par l'excessivité (sentiments, émotions, nourritures, bruit, etc.), il réagit immédiatement en brouillant la vision, créant des palpitations et des angoisses, des contractions et des nausées, raidissant le cou et la nuque.

Protecteur du cœur, dont il est le rempart, il touche le conscient et la conscience, influe sur la perception de la réalité, donne le sens de la destinée. Appelé « messenger du cœur », il apporte de la vivacité à la pensée, des émotions justes, un discernement clair, de la lucidité et de la clairvoyance. Car il guide, conjointement avec le cœur, le « cœur céleste », c'est-à-dire le troisième œil (situé entre les deux sourcils), lieu de la manifestation de l'Esprit (vue pure) et de la Connaissance (intuitive).

Le cœur reçoit et restitue fidèlement les souffles du Ciel et de la Terre. Placé symboliquement au centre du corps humain, il est conscience et esprit, il dirige l'intellect, régissant l'encéphale. Par le biais du rythme cardiaque, il envoie des messages aux autres cerveaux, aux cinq corps, et il synchronise les ondes cérébrales.

La volonté (je m'affirme en tant qu'être autonome et indépendant) naît de son libre circuit énergétique. Mais s'il se trouve démuní, s'il n'y a pas assez de « *feu du cœur* », des anomalies apparaissent (dysfonctionnement cardiaque, perturbation du

jugement et du raisonnement, agitation et idéation excessive du mental...).

Actions d'éveil

- Ouvrir la conscience en stimulant l'attention juste, l'écoute intérieure et la vue intuitive ramène le libre cours de l'énergie et facilite le lâcher-prise, la dissipation des idées obsédantes et la libération des pensées sombres.
- Accueillir en unifiant le Moi intuitif (poumons, gros intestin) et le Moi spirituel (cœur).
- (Re)trouver le petit morceau de fil reliant à la source du mal-être, dévider son écheveau, là où il a été noué, pour laisser venir à Soi la véritable nature du Moi.
- Intégrer le soi individuel et mortel (« Moi, Je ») avec le Soi pour amener l'unification intérieure et être au centre de Soi.

PARTIE 2

LE CORPS D'HARMONIE

« *Si nous nous sentons chez nous en nous-même, notre patrie sera alors là où nous habitons.* »¹⁸

Anselm Grün

Le cheminement sur la voie de l'harmonie peut se révéler chaotique, inconfortable, une oscillation entre doute et excitation, certitude et perplexité, errance et résonance. Il nous faut aller quérir, deviner, pénétrer, saisir cet accord en toutes choses, car le corps spirituel ne se dévoile pas aisément. Il se découvre pas à pas, lentement. Le cheminement sur la voie de l'harmonie peut rencontrer bien des obstacles, (re)buter contre le psychomental très actif dans ces cas-là, et surtout contre les peurs qui ont le génie de prendre mille et une formes.

L'acceptation de se conformer à ce que dit notre nature n'est pas évidente ni acquise même si l'on a préparé le chemin. Technologies de pointe, stages intensifs, thérapies de groupe, enseignements divers, à eux seuls, ne suffiront pas. La quête dépasse tout cela. Se dévoiler la face, laisser s'envoler les masques est une voie escarpée qui se vit dans la solitude. Mais même si le vertige nous saisit, le vide n'est qu'apparent. La seule chute que l'on peut connaître est de tomber en Soi, au cœur de soi-même. Il n'y a donc nulle crainte à avoir.

Opérer un retour à l'équilibre intérieur et à l'harmonie spirituelle est la quête quotidienne pour qui s'immerge en soi-même. Retrouver la *voix* du corps, lui redonner grammaire et langage intelligibles, reprendre contact avec l'âme afin de s'unir à Soi est certainement la voie la meilleure. Pour se faire, dissiper les anomalies d'attention et les distorsions émotives en prenant soin de soi et en pratiquant par exemple la méditation, le yoga, la purification interne, la marche consciente, le silence intérieur, la contemplation, ceci venant soutenir le corps dans l'effort entrepris.

18. Anselm Grün, *Le Petit Livre de la vie réussie*, op. cit., p. 83.

Être en harmonie, c'est être en parfaite coordination avec nous-même dans notre globalité physique, biologique, psychique, énergétique et spirituelle, dont l'une des clés majeures est de parvenir à maintenir une entente personnelle entre les émois des Moi et Soi, entre cœur et corps.

LES COULEURS DU CORPS

Au programme

- En voir de toutes les couleurs...

« *La couleur mène au cœur de soi.* »¹⁹

William Berton

La couleur est partout et en tout. Elle vit en chaque corps, colorant organes, tissus vitaux, liquides, artères, vaisseaux et champs énergétiques. Elle est vibration et énergie, touchant le cœur et l'âme dès qu'elle est perçue. Elle relève du domaine de l'immatériel, car, bien qu'elle puisse être nommée ou créée, elle ne peut être saisie de façon matérielle : elle jaillit de la vie, naissant de l'arc-en-ciel, et « établit le pont entre le monde manifesté et celui de la lumière »²⁰.

En voir de toutes les couleurs...

La couleur transmet énergie, lumière et vibration, colorant affect et sensitif, intuitif et imaginatif. Présentant une fonction

19. William Berton, *Les couleurs le disent*, Colorscope, p. 11.

20. *Op.cit.*, p. 10.

symbolique, énergétique, thérapeutique et psychique, elle est un inestimable appui sur le chemin intérieur. Reflétant les états d'âme, par ses fréquences vibratoires, elle possède la capacité d'apaiser les blessures et de rafraîchir les sentiments en apportant vivacité et tonicité, en invitant à se regarder avec les yeux du dedans, du Cœur-Conscience et de la clairvoyance. Bousculant les *a priori* et les convictions, forçant à être Soi, en présence et en pleine conscience, la couleur se révèle une aide précieuse pour ressentir au-delà des mots ce qui vit au cœur de soi.

J'évoque ici les cinq couleurs originelles issues des éléments de la Nature et existant au cœur du corps. Elles sont reliées aux cinq émotions initiales, organes, corps et sens, ainsi qu'à quinze pierres choisies pour leur pouvoir d'éveil. Elles sont ici présentées dans l'ordre des couleurs des cinq éléments : de la Terre à l'Espace, allant du rouge au bleu.

Petits conseils

Pour l'utilisation des couleurs, vous pouvez choisir écharpe, étole ou étoffe (en coton de préférence). À porter sur soi, posée sur les épaules ou sur les genoux lorsque vous êtes en position assise ; sur le corps, en position allongée.

Pour l'utilisation des pierres, il est préférable au départ d'œuvrer avec une pierre à la fois, ceci permettant de ressentir profondément le cheminement énergétique de la pierre. La tenir dans l'une de vos mains lors de la visualisation, en position assise.

Si besoin, vous pouvez en choisir plusieurs et les disposer sur votre corps, cette fois en position allongée.

Vous pouvez les poser soit sous la nuque, au bas du dos (creux des reins) et sous les chevilles ; ou sur le front, le nombril et sous la paume des mains ; ou encore, au-dessus de la tête, au centre de la poitrine (sur le cœur spirituel) et aux pieds.

Couleurs et pierres peuvent être employées ensemble.

Exercice à utiliser pour toutes les couleurs

Je m'assois en tailleur. Je pose sur mes épaules ou mes genoux l'étole de couleur. Je pose mes mains l'une sur l'autre, paumes vers le haut, juste au-dessous mon nombril. Je respire. Je ferme les yeux. J'inspire lentement, puis j'expire doucement. Je me concentre sur la couleur choisie.

Rouge

Mot-clé : ancrage

Élément : Terre

Pierres : corail, grenat, jaspé rouge

Émotion : peur

Corps : physique

Organes : reins, vessie

La couleur rouge est une couleur franche et fascinante, directe et ambiguë, batailleuse et provocante. Elle appelle à l'action, ouvre l'esprit, donnant vie au monde extérieur avec son flot de passion et de désir. Elle représente le présent, l'exubérance, la sensualité, la volonté, le feu intérieur et la soif de liberté. Elle parle de la Terre-Mère, de la mère nourricière, de chair et de sang, de conception et de naissance. Elle est la sève de la vie.

Ce que le rouge murmure

Je suis la force et l'ardeur du feu, je suis la chaleur du ventre maternel. Je réchauffe votre corps et réveille votre âme, lui insufflant ferveur et puissance. J'éloigne de vous le paradoxe de vos interdits et de vos désirs, les contradictions des penchants de votre cœur. Je suis l'incandescence de votre cœur.

Visualisation

Je visualise le rouge m'enveloppant avec force et tendresse. Je me relie à ma force vitale et à mes peurs. Je me laisse aller au ressenti. J'écoute ce qui se dit dans le tréfonds de mon corps.

Je lâche les liens de la fusion et les fils de la confusion. J'accueille les impressions qui montent en moi. Quel lien me relie à ma mère ? Est-il lourd, aimant, léger, indifférent, craintif ? Quelle émotion s'élève de mon corps ? Est-ce de l'affection, du désaveu, de la dépendance, de la bonté, de la douceur ? Quelle perception ai-je du féminin et de la féminité ? Que me dit mon corps ? Je respire, mes mains vont toucher l'étoffe rouge, je respire.

Affirmation

Je dis merci à ma mère pour m'avoir porté(e), nourri(e) et mis(e) au monde. Je me délivre de ma peur de l'abandon, je me libère. Je suis libre. Je me pacifie et je m'éveille, je fais la paix avec moi-même et l'image de la mère que je porte en moi. Je sais maintenant que je suis ma propre mère.

Impression minérale

Le **corail** est une pierre particulière, car il appartient aux trois mondes : minéral, végétal, animal. Il possède donc la spécificité de réunir en lui trois formes d'énergies singulières : terre, eau, feu. C'est l'une des grandes pierres d'harmonisation et d'unification agissant sur l'être. Il efface les discordances intérieures, pacifie les tourments mentaux, apaise les émotions, éveille à une autre dimension des sentiments et protège de toute négativité personnelle. Il transmet sa force et vivifie l'esprit.

Le **grenat** harmonise en apportant sérénité et paix intérieure. Il protège des ondes nocives et des pensées nuisibles. Il est en résonance particulière avec les êtres calmes et tranquilles, mais il n'est pas conseillé lorsque l'on se sent en colère ou inflexible, car il accentue ces travers. Il redonne énergie vitale, confiance

en soi et constance. Il renforce la persévérance, le courage et la volonté, incitant à la création intuitive et aidant à la concrétisation des projets. Il encourage à poursuivre sa voie spirituelle sans se perdre, évitant les tiraillements de l'ego. Il permet d'être pleinement à l'écoute de soi ainsi qu'à celle d'autrui sans réserve ni jugement. Il favorise la prise de recul, le discernement, l'observation et l'attention juste.

Le **jaspe rouge** ancre l'être en lui donnant le sens des réalités. Il protège des fluctuations émotionnelles, évitant les réactions excessives, permet de temporiser le flux des émotions tout en harmonisant la sensibilité.

Il développe la compréhension et la sensibilité nettoyée de ses échos démesurés, en apportant confiance en soi et pertinence. Il délivre des énergies négativantes telles que dénigrement de soi, complexe d'infériorité (comme de supériorité), mésestime, arrogance, orgueil, mépris par insécurité intérieure. Il aide à affronter le quotidien et à faire face aux difficultés rencontrées sans pour autant se sentir atteint dans son intégrité personnelle. Il tempère l'impulsivité et l'impatience.

Orange

Mots-clés : grandir dans le présent

Élément : Eau

Pierres : agate orange, calcite orange, cornaline

Émotion : mélancolie

Corps : éthérique (double physique)

Organes : rate/pancréas, estomac

La couleur orange, née de l'union du rouge et du jaune, est une couleur chaude, vive, chaleureuse, joyeuse, qui reflète l'énergie vibrante et intime de la vie. Elle parle de l'enfant intérieur, l'enfant blessé, l'enfant « entre-deux » : entre la mère (rouge) et

le père (jaune), l'enfant porteur de mémoires, souvent là pour réaliser ce que les parents n'ont pu faire ou pérenniser ce qu'ils ont fait. L'orange porte la marque de l'histoire parentale et de la transmission, elle accueille et met en mouvement, anime la vitalité, inspire et incite à la créativité, mais aussi à la dé-fusion.

Ce que l'orange murmure

J'adoucis les embarras de l'existence, assouplissant les formes-pensées et les obstacles mentaux. J'arrondis l'angulosité de l'esprit en lui apportant souplesse et flexibilité. J'ouvre le cœur des choses, vous accompagnant dans votre quête de vérité, révélant la richesse de l'enfant intérieur qui vit caché en vous.

Visualisation

Je visualise l'orange m'enveloppant avec bienveillance et amour. Je me relie à la mémoire du passé et à ma mélancolie. Je me laisse aller au ressenti. J'écoute ce qui se dit dans le tréfonds de mon corps.

Je lâche les liens de la fusion et les fils de la confusion. J'accueille les impressions qui montent en moi. Quel lien me relie à moi-même ? Est-il détaché, souffrant, superficiel, affectueux, nostalgique ? Quelle émotion s'élève de mon corps ? Est-ce de l'indifférence, du hasardeux, de l'incertain, de l'attachement ? Quel enfant ai-je été ? Gai, réservé, aventureux, raisonnable, soumis ou réfléchi ? Quelle image ai-je de l'enfance et de la vulnérabilité ? Que me dit mon corps ? Je respire, mes mains vont toucher l'étoffe orange, je respire.

Affirmation

Je dis merci à mes parents d'avoir été là pour moi, je sais qu'ils m'ont aimé(e) à leur façon, qu'ils ont fait ce qu'ils pouvaient. Je me délivre du passé, de mon enfance, je me libère. Je suis libre. Je me pacifie et je m'éveille, je fais la paix avec moi-même et

l'image des parents que je porte en moi. Je sais maintenant que je suis mon propre enfant.

Impression minérale

L'**agate orange** est une pierre d'ancrage, elle stabilise intérieurement en apportant équilibre émotionnel et psychique. Elle favorise l'acceptation de soi en accompagnant l'être dans sa quête. Elle ouvre en douceur les portes de la conscience et amène face à ce qui a été occulté. Elle dévoile le manque de visibilité des choses, le mal-être à vif et le conditionnement émotionnel. Elle révèle notre part d'ignorance, la non-conscience dans le vécu, et la perte de jalons sur le chemin. Elle amène à une remise en question profonde en libérant le chagrin, la sensation de vide, la négativité et les « vieux manteaux » du passé.

La **calcite orange** éloigne ce qui est pesant et sombre, adoucissant le sentiment de tristesse et la lourdeur de la lassitude, elle éclaire et rend positif. Apaisant le système nerveux, elle calme le bouillonnement intérieur, apportant discernement et réflexion. Elle fait renaître gaieté, enthousiasme et joie de vivre, aidant à renouer avec notre enfant intérieur. Elle redonne l'élan pour vaincre les obstacles provenant d'une émotivité exacerbée. Elle recentre sur le temps présent en conjuguant motivation et détermination. Elle permet de reprendre confiance en soi en effaçant de la mémoire blessures d'enfance et traumatismes affectifs.

La **cornaline** favorise la conscience du présent, elle apporte sérénité, sentiment de bonheur et permet d'apprécier les petites choses de la vie. Elle apaise l'anxiété, la sensation de ne pas être à sa place, calme les peurs, la colère ou encore la négativité. Elle dissipe la distraction, le tourbillon des pensées, ancre dans l'ici et le maintenant et chasse la confusion. Elle aide à rejeter les impuretés provenant du psychisme et d'énergies discordantes.

Elle équilibre l'hypersensibilité, atténue les vagues émotionnelles, stabilise et encourage à aller de l'avant.

Jaune

Mots-clés : libération et unification

Élément : Feu

Pierres : ambre, citrine, fluorine jaune

Émotion : colère

Corps : astral

Organes : foie, vésicule biliaire

Le jaune est une couleur rayonnante et lumineuse. Elle apporte clarté, audace, confiance en soi et efface le sentiment de culpabilité. Elle soutient la vitalité, favorise le déploiement de l'énergie, renforce la force intérieure et remet l'être en pleine lumière. Elle est à l'image du père, passeur de vie, elle affermit l'esprit, rectifie la projection des pensées en assouplissant le mental. Elle éveille, révèle la lumière spirituelle, amenant l'être à prendre conscience de sa propre valeur et à rayonner.

Ce que le jaune murmure

Je viens reconforter et apaiser les appréhensions, comme faire s'envoler la peur d'avoir peur. Consolation et réassurance, je suis, venant vous redonner confiance et élan, disséminant trouble et confusion de votre esprit, déliant obsessions nocturnes et idées fixes. Je suis la petite lumière filtrant sous la porte de votre conscience et vous emmène doucement vers votre voie personnelle, vous poussant à pénétrer dans la lumière du monde sans crainte.

Visualisation

Je visualise le jaune m'enveloppant avec fermeté et affection. Je me relie à mes défenses naturelles et à mes colères. Je me laisse

aller au ressenti. J'écoute ce qui se dit dans le tréfonds de mon corps.

Je mets ma main au creux de celle de mon père, je marche à ses côtés. J'accueille les impressions qui montent en moi. Quel lien me relie à mon père ? Est-il douloureux, affectueux, imprévisible, distant, ombrageux ? Quelle émotion s'élève de mon corps ? Est-ce de la tendresse, de l'interdit, de la domination, de l'admiration ? Quelle perception ai-je du masculin et de l'autorité ? Que me dit mon corps ? Je respire, mes mains vont toucher l'étoffe jaune, je respire.

Affirmation

Je dis merci à mon père de m'avoir conçu(e), guidé(e), élevé(e). Je me délivre de mes emportements, je me libère. Je suis libre. Je me pacifie et je m'éveille, je fais la paix avec moi-même et l'image du père que je porte en moi. Je sais maintenant que je suis mon propre père.

Impression minérale

L'ambre absorbe les énergies négatives et combat les tendances extrêmes (suicidaires, par exemple). Apaisant, relaxant, il restreint le stress ressenti au niveau de la peau (irritation) et de la respiration, et atténue la sensation de dépression.

Pierre de l'harmonie, il permet à l'être de vivre pleinement l'incarnation et la matière (notamment au niveau corporel : acceptation du corps). Il rétablit l'équilibre nerveux au niveau du plexus solaire, facilite la circulation sanguine et stabilise le feu intérieur en raffermissant l'énergie des glandes endocrines, de la rate et du cœur physique. Il aide à développer une nature altruiste et à spiritualiser l'intellect et le raisonnement.

La **citrine**, stimulante et réchauffante, est dynamisante. Elle éloigne la fatigue, favorise la concentration, la vitalité, l'harmonie intellectuelle et le discernement. Son énergie tonique

redonne confiance en soi, raffermir le caractère, facilite la digestion des affections et dissout les blocages intérieurs, notamment les peurs. Elle ouvre, fortifie et libère la joie, la gaieté du cœur, l'intuition, l'inspiration créative. Elle clarifie les pensées, disperse la morosité et la tristesse, apporte audace, désir d'entreprendre et d'aller de l'avant. Son action détoxifiante sur les reins et la vessie libère les accumulations émotionnelles et lève les stagnations mentales.

La **fluorine jaune** intensifie la concentration et amène à la méditation consciente. Protectrice, elle évite de se laisser déstabiliser facilement, elle détourne du doute et de la contradiction. Elle stimule à la fois l'intuition et l'esprit d'analyse en apportant équilibre et objectivité. Elle soutient l'intellect lors de réflexions, de recherches et d'études. Elle structure les capacités de synthèse, coordonne le cérébral et l'imaginaire, réactive l'inspiration. Elle suscite sagesse et compréhension, procure harmonie et circonspection, menant l'être à une prise de conscience soutenue.

Vert

Mots-clés : oser être soi

Élément : Air

Pierres : aventurine, émeraude, malachite

Émotion : tristesse

Corps : mental

Organes : poumons, gros intestin, thymus

Le vert, né de l'union du bleu et du jaune, est une couleur apaisante, épanouissante et dynamique, elle entoure de douceur et d'espérance, car elle est reliée intimement au réveil du printemps. Elle apporte le renouveau, promet une nouvelle renaissance, elle rassure, reconforte, équilibre et repose, améliorant

la concentration et la mémoire. Elle facilite le partage et aide à être attentif, à être à l'écoute. Elle calme, détend, réconforte et atténue les angoisses.

Ce que le vert murmure

Je vous soutiens sur le chemin de votre accomplissement, vous apportant attention, concentration et circonspection. Je suis discernement et vigilance, clarifiant votre esprit et apaisant vos pensées ténébreuses. J'ouvre vos yeux à la vision émotionnelle, afin de vous faire prendre conscience du tourbillon de vos émotions, vous en montrant l'instabilité, les variations et les nuances. Je suis régénération spirituelle, estompant l'impatience, l'insatisfaction, la nervosité. Unifiant votre cœur physique et votre Cœur-Conscience, je tranquillise votre âme.

Visualisation

Je visualise le vert m'enveloppant avec chaleur et intensité. Je me relie à mon souffle vital et à ma tristesse. Je me laisse aller au ressenti. J'écoute ce qui se dit dans le tréfonds de mon corps. J'efface mes désaccords et mes déceptions. J'accueille les impressions qui montent en moi. Quel lien me relie à moi-même ? Est-il enchanté, aimant, amer, joyeux ? Quelle émotion s'élève de mon cœur ? Est-ce de l'acceptation, de la désapprobation, du consentement, du reniement, de la pureté ? Quelle perception ai-je du chemin parcouru ? Que me dit mon âme ? Je respire, mes mains vont toucher l'étoffe verte, je respire.

Affirmation

Je me guéris, je dis merci à ma famille pour ce qu'elle m'a apporté(e), je me dis merci d'avoir pris le risque d'être qui je suis aujourd'hui. Je me délivre de mes chagrins, je me libère. Je suis moi. Je suis libre. Je me pacifie et je m'éveille, je fais la paix avec moi-même. Je sais maintenant que je suis mon propre guérisseur.

Impression minérale

L'aventurine favorise l'indépendance intérieure, amène l'être à penser véritablement par lui-même, au lâcher-prise et au détachement vis-à-vis de certaines situations conflictuelles.

Elle apporte la tranquillité émotionnelle, permet l'acceptation des changements inhérents à l'existence. Elle aide à relâcher les tensions générées par l'anxiété, les craintes et les doutes. Elle modifie le regard que l'on pose sur soi et sur la vie, le rendant positif et lumineux. Elle éclaire la vue, intensifie les perceptions, stimule l'imaginaire. Par sa forte énergie vibratoire et vitale, elle ouvre à une autre dimension affective, encourage la réconciliation avec soi-même, et surtout elle aide à choisir par soi-même sans avoir nécessairement l'approbation d'autrui.

L'émeraude, appelée « cœur de pierre », soutient lorsque l'on entreprend un projet. Elle développe la persévérance, accentue la volonté d'action, pousse à aller au-delà de ses limites et raffermir l'esprit de résolution. Elle relie l'esprit et la matière, régénère l'énergie et vivifie le système nerveux tout en apaisant et dulcifiant le flux émotionnel, et elle ouvre à une autre dimension affective.

La **malachite** est la pierre de l'harmonie, elle équilibre raison et sentiment, stabilise l'être, le sécurise. Réconfortante, elle dénoue le repliement sur soi, libère l'âme de sa claustration et apaise les états de déchirement intérieur.

Bleu

Mots-clés : créer sa vie

Élément : Espace

Pierres : calcédoine bleue, lapis-lazuli, sodalite

Émotion : joie

Corps : causal

Organes : cœur, intestin grêle, thyroïde

Le bleu est une couleur réceptive, apaisante, incitant à la tranquillité, la rêverie, la contemplation et la méditation. Elle porte en elle un des aspects de la création, elle est la couleur de Vishnu dans son processus de maturation. Elle accueille et reçoit l'éveil des sens, ouvre la porte de l'obscurité intérieure qu'il nous faut découvrir et apprivoiser, mais elle peut aussi engloutir l'être dans l'inaccessible, la mélancolie et la passivité.

Ce que le bleu murmure

Je suis sublimation et introversion. Je vous fais voir l'envers du monde, le non-dit, votre potentiel créatif ignoré, vos profondeurs. Je révèle le désir de l'envol, de partir, du rêve et de l'ailleurs. J'apporte fraîcheur et sérénité si vous savez me regarder, je suis alors évocation, immatérialité, maturation, vous faisant grandir et mûrir.

Visualisation

Je visualise le bleu m'enveloppant avec douceur et acuité. Je me relie à mon cœur et à ma joie. Je me laisse aller au ressenti. J'écoute ce qui se dit dans le tréfonds de mon corps.

Je sens qu'il me faut apprendre à dire, à exprimer qui je suis. J'accueille les impressions qui montent en moi. Quel mot me relie à moi ? Comment puis-je me décrire en un mot : suis-je aux anges, triste, insupportable, ordinaire, redoutable ? Quelle émotion s'élève en moi ? Est-ce du pardon, de la retenue, de l'assombrissement, du désaccord, de la cohésion, de la clarté ? Quelle perception ai-je de mon être ? Que me dit mon corps ? Je respire, mes mains vont toucher l'étoffe bleue, je respire.

Affirmation

Je reprends ma parole, je me dis, je parle de moi, les mots réprimés, les silences des non-dits, les erreurs, les fausses confidences, les maladresses. J'efface, j'oublie, je désapprends. Je me

délivre de mes désaveux, je me libère. Je suis libre. Je me pacifie et je m'éveille, je fais la paix avec moi-même. Je sais maintenant que je suis mon propre verbe.

Impression minérale

La **calcédoine bleue** favorise la créativité inspirée, rend la communication aisée et atténue la dureté de la voix ou de la parole. Elle dilue l'émotivité, rend plus sûr de soi. Elle aiguillonne l'esprit, balaye les illusions, apporte les mots justes, dénoue l'inhibition verbale, car elle a une action directe sur le larynx et la gorge. Elle aide à conserver son calme, à faire preuve de pondération et de réflexion lors de problèmes ou de situations difficiles, et permet de trouver un terrain de conciliation.

Le **lapis-lazuli** développe la vision intérieure, accroît la clarté d'esprit et l'inspiration artistique ; il aide à intégrer les expériences et protège des interférences psychiques. Il nettoie les énergies du corps, purifie l'esprit, clarifie le mental, résorbe la négativité et dissout l'emprise de l'ego en le remettant à sa juste place (c'est-à-dire au niveau de la Terre-Matière). Il intensifie la sensibilité intuitive, accentue la résonance entre l'âme et l'esprit tout en améliorant la vision diurne et nocturne, ouvrant ainsi à la « claire voyance ».

La **sodalite** permet d'exprimer sainement sentiments et ressentis sans émotivité. Elle affermit la logique et l'esprit d'analyse, aide à prendre du recul vis-à-vis des situations, repousse l'angoisse issue d'un sentiment de culpabilité profond. Apaisante, elle incite à la sérénité, assouplit les jugements de valeur et la rigidité mentale, aide à rectifier les *a priori* et les idées reçues. Elle ouvre à la connaissance intuitive, convie à l'introspection et à la méditation. Elle possède une action intéressante sur le système endocrinien et la sphère cérébrale qu'elle pacifie ; elle favorise le détachement des schémas cérébraux et facilite la concentration.

LA CONSCIENCE CORPORELLE DÉVOILÉE

Au programme

- Les cinq îles de la conscience

Le corps comporte des centres vitaux pour la santé, points imperceptibles de sensibilité se trouvant au niveau des plexus nerveux. Connus sous le nom de *çakra*²¹, ce sont des ouvertures psychiques actives où l'Énergie se déplace sans cesser de se transmuier. Ils ont un objectif spécifique présentant des caractéristiques corporelles et spirituelles, qui permettent de définir de manière juste la complexion de la personne, ses essences substantielles et ses influx énergétiques. Barrières protectrices reliées au système neurovégétatif, les *çakra* protègent le corps lors de chocs (psychique, physique, énergétique), le mettant en état d'alerte en envoyant des influx nerveux et sensibles (sensation de piquê, douleur lancinante, point mordant).

21. Traditionnellement, ils sont au nombre de 72 000 selon les textes de l'Inde, 8 sont pris en compte dans l'Âyurveda, seulement 5 sont évoqués ici.

Les cinq îles de la conscience

Les çakra sont des espaces d'échanges communicatifs, définissant la structure subtile d'une anatomie et d'une biophysiologie mystiques. Intermédiaires privilégiés pour percevoir et ressentir, ils secondent généreusement l'être dans son cheminement spirituel. Espaces de réconciliation et d'unification, de croissance et de déploiement intérieur, ils sont des îles oubliées à regagner, des terres méconnues à reconquérir. Ils renvoient à vivre une expérience alchimique unique : être Un avec soi-même, rejoindre le Soi en dépassant les Moi, l'émoi d'être soi petit, recroquevillé sur son seul monde.

Mûlâdhâra Çakra et les désirs

Élément : Terre

Forme : carré

Couleur : rouge

Émotion : peur

Objectif : claire connaissance

Sens : odorat

Corps : physique

Organes : reins, vessie, nez, anus

Racine, fondement et origine de toute chose, *Mûlâdhâra* est le premier çakra, le support de l'être incarné, la base au sein de laquelle l'être prend corps et acquiert le sens de l'ego. Espace du commencement et de la naissance physique, il signe la personification du corps et de l'esprit, matérialisant ainsi la réalisation humaine et ses conditions. *Mûlâdhâra* produit l'instinct de survie, la notion de l'habitat (l'abri) et de la nourriture, incitant l'être à agrandir son territoire (matérialité, appétences, savoir).

Correspondant à la base de l'épine dorsale et au plexus pelvien, *Mûlâdhâra* se trouve entre la racine des organes génitaux et l'anus. Il préfigure la présence de la Vie, l'assise sur laquelle repose la colonne vertébrale. Il repose dans le triangle du coccyx où s'ouvre et se termine le canal sacré, point originel de l'Énergie-Mère. Lieu névralgique d'ancrage, il renferme deux des vertèbres sacrées (S4 et S5) qui accueillent l'énergie terrestre.

Siège de la cognition terrestre, il met l'être en contact avec les plans physiques, le dirigeant vers l'expérience de la matière, l'aidant à appréhender l'initiation physique par l'incarnation. C'est par son biais que l'être connaît l'ancrage, l'enracinement, la force de la matière et sa puissance. Il renforce la notion de sécurité de base en ancrant l'être pleinement dans la substance constitutive.

Cœur de croissance, *Mûlâdhâra* appelle l'énergie vitale initiale. Il est force stimulante, prise de conscience de la mesure divine et impulsion de vie fondamentale pour l'évolution humaine. Il apporte confiance, stabilité et persévérance, établissant une relation saine entre la Terre et le monde matériel, et demandant d'appréhender la terre et l'incarnation comme une expérimentation inédite et extraordinaire à vivre.

En dysharmonie

L'être ressent la peur de l'insécurité, celle-ci se manifestant par l'intranquillité, le sentiment d'impuissance et l'esprit d'objection. Il a l'impression de se trouver en danger, il appréhende ce qui risque éventuellement de se produire. Il est dans le manque de confiance, la crainte de l'abandon comme de s'abandonner (se laisser aller à la vie). Au cœur de sa peur se loge la peur intérieure du vide et du néant, celle d'affronter ses propres ténèbres.

Visualisation

Je m'assois en tailleur, les mains posées sur les genoux, et je ferme les yeux. Je prends le temps d'écouter ma respiration. J'inspire doucement par le nez, je marque un instant de pause, puis j'expire lentement, bouche entrouverte.

Je visualise un cube (ou un carré) de couleur rouge posé par terre, devant moi. Je reste concentré(e) sur ma respiration. Je laisse le cube s'animer.

Je note l'endroit où il vient se poser (par exemple : sur ma main droite, sur ma tête, dans le bas de mon dos, sur mon genou gauche, etc.). Je l'accueille.

Est-il chaud ou froid, brillant ou mat, lisse ou poreux, lourd ou bien léger ?

Quel est mon ressenti à son contact ? Est-ce que j'apprécie sa présence ?

Affirmation

Je me détache de la matérialité et j'apprends à me libérer des contingences matérielles, de tout ce qui m'entrave dans la vie quotidienne : contraintes, obligations, surcharges, le surplus des engagements pris et des tâches stressantes. Je remets à la Terre mon fardeau, je la remercie de prendre le poids de mes épaules, mes incohérences et mes inquiétudes. Je dépose en elle mes soucis et ce qui pèse sur mon dos. Je transcende mes peurs, notamment la peur de manquer. J'essaie le bonheur, j'ose la légèreté et l'insouciance. J'oublie le monde des désirs inconsistants, je m'ouvre aux présents de la vie.

Svâdishthâna Çakra et les sensations

Élément : Eau

Forme : croissant de lune

Couleur : orange

Émotion : mélancolie

Objectif : détachement des émotions

Sens : goût

Corps : éthérique

Organes : rate/pancréas, estomac, langue, organes génitaux

Lieu d'habitation du « moi » et des états d'âme, *Svâdishthâna* est le deuxième çakra, siège de la créativité, centre des perceptions et des impressions, portant et accélérant les marées émotionnelles comme les flux et reflux intérieurs. Il aide l'être à se trouver au bon endroit, à accepter sa place dans ce monde, à appréhender le Soi et la notion de richesse (biens, propriété, ce qui est à soi) en le confrontant à autrui (à ce qui lui est apparenté).

Situé au niveau du plexus hypogastrique, *Svâdishthâna* se trouve à la racine des organes génitaux et gouverne les organes internes d'élimination et de procréation. Il influe sur le sommeil et le psychisme.

Siège de l'enfantement, de l'imagination et de la dissolution, il nous incite à créer et à nouer des alliances (famille, relations, amis) et renforce le plaisir de créer, car c'est au cœur du deuxième çakra que l'être puise l'inspiration essentielle à la création.

Mère des sentiments initiaux, *Svâdishthâna* développe la sensualité, l'érotisme, la créativité et diffuse étonnement, enthousiasme, désir de suivre le courant de la vie. Ouvrant le monde des désirs (sécurité, amour érotique, richesse) et de la dualité, il va amener l'être à apprendre à trouver l'équilibre entre l'intérieur (esprit, âme, sentiments) et l'extérieur (plaisir, appétits, souffrance).

En dysharmonie

L'être se laisse porter par ses émotions, vivant dans la mémoire du passé : tristesse, morosité, peine, tourment, mélancolie, autant d'émotions lunaires qui l'amènent à la nostalgie d'un « avant » sécurisant, et le rappel souvent constant de la petite enfance comme seule référence possible. Chaque changement de la vie (deuil, rupture...) ramène à ce sentiment liquide, flou et lourd à la fois, du manque, du vide et de l'absence, accentuant l'inhibition, le blocage des émotions refoulées, l'agitation des pensées et la nervosité mentale. Il en est de même lorsque l'être s'intériorise à l'extrême.

Visualisation

Je m'allonge, je pose les mains de part et d'autre de mon nombril, je ferme les yeux, j'écoute ma respiration ventrale.

Je visualise un croissant de lune de couleur orange, flottant au-dessus de mon abdomen. Je contemple le croissant de lune ondoyer doucement avant qu'il ne vienne se poser sur mon corps.

Je note l'endroit où il se place (par exemple : sur mon front, sur mon bras gauche, sur le haut de mon ventre, sur le bas de ma jambe droite, etc.). Je l'accueille.

Est-il brûlant ou frais, étincelant ou pâle, satiné ou cotonneux, pesant ou bien aérien ?

Quel est mon ressenti à son contact ? Est-ce que j'apprécie sa présence ?

Affirmation

Je prends du recul vis-à-vis de la trame de mes ressentis : attachement, possessivité, pensées obsessionnelles, vide intérieur, insatisfaction, manque de plénitude, impression de manquer de soutien affectif, anxiété sont autant de nouvelles émotionnelles

que je n'ai plus envie d'entretenir. Je respire, je les saisis à pleines mains et je les disperse aux quatre coins du ciel. Je me libère en toute quiétude de toutes ces pensées caduques. En saisissant les vagues des émois, je me découvre une nouvelle conscience du corps. Je pénètre dans le monde des sensations par l'apprentissage des sens avec ses tourbillons affectifs sans tristesse, sans crainte ni désir. J'écoute, je m'écoute.

Je m'éveille à mes aspirations et mes rêves. Je n'ai plus rien à craindre de la puissance de l'eau, car je ne me laisse plus déborder par les cascades émotionnelles : passion, colère, attachement, envie, orgueil, jalousie et autres impuretés se diluent dans le flux vital et disparaissent, laissant place à l'apaisement et à la tranquillité.

Manipûra Çakra et l'intellection

Élément : Feu

Forme : triangle

Couleur : jaune

Émotion : colère

Objectif : libération des peurs

Sens : vue

Corps : astral

Organes : foie, vésicule biliaire, pieds, jambes

Siège de la personnalité, de l'ego, de la vision et de la forme, *Manipûra* est le troisième çakra. Il accueille l'esprit et ses expressions apparentes que sont le mental, le cérébral, l'intellect, la discrimination, le raisonnement. Il donne autorité, esprit de domination, et s'épanouit dans l'intellect qu'il chérit. Il souligne le pouvoir mental, le savoir théorique, la rhétorique, et renforce le besoin d'avoir un ascendant sur autrui.

Manipûra est la gemme du cœur physique et relie l'être à la vie universelle. Entrecroisement dynamique entre le cerveau et le système nerveux sympathique, *Manipûra* est le cœur initiatique et la loge du subconscient.

Situé au niveau du plexus solaire (plexus épigastrique) et du nombril, il est l'assise de la personnalité et de l'égoïsme. Espace d'investigation sensitive et subtile, il pourvoit à la « digestion » des sentiments et des expériences. Atelier où l'on teste et où l'on éprouve (connaître, sentir, pénétrer, toucher, percevoir), c'est par et dans l'énergie de *Manipûra* que la vue intérieure perce le voile des apparences, l'être trouvant sa légitimité, quêtant son identification : c'est le lieu où il va chercher sa confirmation. *Manipûra* permet de décrypter pulsions, émotions et désirs. Espace d'intégration du vécu, il est le çakra de l'acceptation ou du rejet des leçons de vie, le passage où incorporation, transformation et utilisation des affectations ressenties sont absorbées.

En dysharmonie

L'être ressent des sentiments de haine, d'agressivité, d'irritation permanente ainsi que toutes les formes de colère : rentrée, exprimée ou intériorisée, malentendu et non-dit. Il s'enflamme rapidement et manifeste sa force, sa puissance, son ardeur par des flambées de violence. Il ne parvient à s'exprimer que sous les coups du courroux. L'emportement est sa clé pour dire les choses et notamment ce qu'il a sur le cœur. Impétueux, l'être n'écoute que rarement, il est facilement agacé s'il est contredit. La moindre contrariété le perturbe et l'énerve. Il ressent de l'impatience et des impatiences (au niveau des pieds et des jambes) envahissent son corps. Son exaspération se transmet au corps sous forme d'inflammation et d'irritation au niveau de la peau (démangeaison, picotement, urticaire ou prurit, par exemple).

Les perturbations internes révèlent les non-dits, la fermentation psychique et les vibrations négativantes. L'ego se redresse, s'immisçant entre l'âme et l'esprit. L'être se brûle à sa part d'ombre et perd le discernement.

Visualisation

Je m'assois en tailleur, je pose mes mains l'une sur l'autre, paumes vers le haut, juste au-dessous de mon nombril, je ferme les yeux, j'écoute ma respiration.

Je visualise un triangle de couleur rouge, pointe vers le bas, devant moi. Je dirige ma respiration allant vers lui. J'aspire lentement son énergie.

Je note la partie de mon corps où le souffle s'amplifie (par exemple : sous la plante de mon pied droit, au creux de mes paumes de mains, le long de mon dos, au sommet de mon crâne, etc.). Je l'accueille.

Est-il bouillant ou glacé, flamboyant ou terne, rayonnant ou étouffé, incisif ou bien impalpable ?

Quel est mon ressenti à son contact ? Est-ce que j'apprécie sa présence ?

Affirmation

Qu'est-ce que je ne supporte pas ? Moi ou l'autre ?

Je deviens fidèle à sa propre nature. Je choisis d'entretenir des relations claires et saines avec moi-même, le divin, autrui et avec le monde. Je découvre les trésors cachés et l'au-delà des apparences. Je saisis et réalise que le cœur intérieur est celui qui aime inconditionnellement, qui rayonne et qui illumine.

J'œuvre dans le désintéressement sans désir de retour ni de reconnaissance, et prodigue mon aide sans arrière-pensée.

Anâhata Çakra et les sentiments

Élément : Air

Forme : étoile

Couleur : vert

Émotion : tristesse

Objectif : qualités de l'harmonie

Sens : toucher

Corps : mental

Organes : poumons, gros intestin, peau, mains

Siège de l'amour cosmique qui fait dépasser l'ego, *Anâhata* est le quatrième çakra, il éveille le désir d'agir, abrite les états d'âme, fait naître les sentiments véritables, particulièrement l'amour désintéressé englobant toutes les créatures. Il développe l'amour divin, encourage l'amour dévotionnel, aide le corps émotionnel à se libérer des surplus et des déchets affectifs accumulés.

Situé au niveau du plexus cardiaque, il se trouve dans la zone du cœur et le gouverne, abritant l'entrée du passage vers le cœur spirituel. Il inspire et stimule le corps et l'esprit, anime l'être dans sa globalité, lui faisant prendre conscience qu'« il est vie ».

Anâhata est un lieu extraordinaire de transformation et de guérison si l'on dépasse l'avidité, la possession, la matérialité et l'égotisme. Il pousse l'être vers la verticalité profonde, le silence intérieur, loin des babillages de l'état amoureux, propre aux deuxième et troisième çakra. Ici, l'esprit s'éveille à une nouvelle dimension, un entendement qui communiquent dans toutes les directions. Il porte l'âme et en est la porte. Espace où se réalise la conversion, il apporte le pardon : se pardonner à soi-même pour pouvoir pardonner à autrui, l'acceptation et la guérison des blessures émotionnelles, particulièrement celle du père. Il apporte le vent du changement, permet à l'être de se dénouer :

lieu de libération, il nous apprend à être libres, à se voir comme être libre.

En dysharmonie

Le cœur tressaute facilement de joie et se laisse happer par des mirages. L'être se sent flottant, indécis, hésitant, perdu. Il éprouve une tristesse diffuse, du chagrin sans raison apparente, et peut développer des états de dépression. Ce sentiment de tristesse voilé de nostalgie apparaît lorsque l'être s'est perdu de vue. L'oubli de soi provoque la peine, on ressent un mal-être inexprimable, tout en sourdine. Le corps se plie, ploie, se courbe : il tente de rentrer à l'intérieur de lui-même. *Anâhata* peut être aussi le réceptacle des névroses aux causes particulières, issues de traumatismes anciens ou de mémoires antérieures. L'être plonge alors dans l'anxiété, souvent en relation avec des troubles psychiques liés à des souffrances de l'enfance : par exemple, le fait de ne pas se sentir comme les autres, de ne pas trouver sa place au sein de la cellule familiale ou de ne pas se sentir à sa juste place dans ce monde.

Lors d'importantes discordances intérieures, l'être ne sait pas recevoir et se trouve incapable d'accepter l'amour qu'on lui porte. Il se referme sur lui-même pour se protéger de la douleur et de l'affection. C'est un être vulnérable qui se dérobe et se renferme dès que le cœur est sollicité par les sentiments.

Visualisation

Je me mets debout, les bras le long du corps. Je ferme les yeux. Je respire calmement. J'écoute le souffle qui palpite en moi, sous la plante des pieds, au sommet de mon crâne.

Je visualise une étoile verte accrochée à la voûte céleste et qui descend doucement vers moi.

Je note l'endroit où elle vient se poser (par exemple : sur mon épaule gauche, dans mes cheveux, contre mon cœur, au bout de mes doigts, etc.). Je l'accueille.

Est-elle bouillonnante ou fraîche, étincelante ou fanée, irradiante ou émoussée, vive ou bien immatérielle ?

Quel est mon ressenti à son contact ? Est-ce que j'apprécie sa présence ?

Affirmation

Je m'éveille, je me lève de la torpeur au creux de laquelle je me suis assoupie trop longtemps.

J'accepte de sortir de la grisaille, du chagrin et de la désolation. Je m'éloigne de ce passé si lourd, si pesant, tant accablant.

Je retrouve mes qualités d'harmonie, je m'ouvre à la lumière et à ma joie, j'inspire à pleins poumons en écartant nervosité et dépendance émotionnelle : cela n'est plus moi. Je me sens porté par une énergie puissante, désireux d'accomplir une mutation profonde en moi.

J'efface la tristesse, je me déploie en allant à la rencontre de mes ressentis d'abandon, de monotonie, de peine en comprenant qu'il y a, à la source, les fruits d'une rupture avec la vie.

Vishuddha Çakra et les émotions

Élément : Espace

Forme : cercle

Couleur : bleu

Émotion : peine

Objectif : communication silencieuse

Sens : ouïe

Corps : causal

Organes : cœur, intestin grêle, thyroïde, larynx

Centre de l'espace et du vide cosmique, *Vishuddha* est le cinquième çakra. Il développe la communication, favorise l'expression créatrice de soi, apportant ouverture, indépendance et intuition. Siège du Soi, il est l'assise de l'énergie psychique, de l'autonomie et de l'expression individuelle. Il annonce la libération de la condition humaine, de la matérialité et le détachement des émotions.

Situé au niveau du plexus carotidien, il se trouve à la base du cou, correspondant au plexus laryngien et à la gorge. Il véhicule le son, le langage parlé comme la parole inspirée. Source de la connaissance lorsque l'être a délaissé les savoirs, il donne matière à la prise de conscience du corps mental. Il permet d'entrer en contact avec notre voix intérieure, apportant une compréhension intuitive, de la détermination et un sentiment de liberté.

Vishuddha est l'« informé » (ce qui demande à prendre forme) et l'au-delà de l'être. Il préfigure la forme en devenir de l'Être réalisé, qui s'accomplira à travers les çakra supérieurs²² et signifie l'expression libre de l'Être révélant son intégrité et sa complétude. Espace subtil où l'on parachève les choses, il est lieu pur où il est possible de percevoir et recevoir l'inspiration divine.

C'est en lui que la confiance en soi et dans le divin est éprouvée, ainsi que la connaissance des lois naturelles et la conscience du son. On s'éveille à l'entendement et à la prescience du passé de la Terre ainsi que du monde végétal. L'être se sent apaisé, délivré de la dualité et découvre la force de l'Unité. On connaît le détachement et la dissolution de l'intellect : l'être devient maître du Moi.

22. Les çakras supérieurs sont Ajnâ Çakra (le sixième çakra), Soma Çakra (le septième çakra) et Sahasrâra Çakra (la huitième çakra).

En dysharmonie

Lorsque l'être ne parvient pas à dire ni à confier ce qu'il ressent, qu'il ne se sent pas écouté, la gorge se noue, le larynx se spasme, la voix ne passe plus.

Se renfermant sur lui-même, devenant très pointilleux vis-à-vis de lui-même et avec autrui, l'être ne s'extériorise plus par refus de montrer toute faiblesse. Il fait preuve de mutisme, ne s'abaisse pas et n'ose vivre les émotions comme les sentiments ressentis par angoisse de se retrouver seul. L'être craint l'isolement et ne laisse plus de place à un espace intérieur (âme), ne reconnaissant comme réel que le monde extérieur et visible. Des crispations peuvent se faire sentir au niveau de la gorge, marquant la renonciation à exprimer les intentions de l'âme.

L'être véritable se voile, plongeant dans la peine. Ce sentiment masque une sensation étouffée de profonde blessure et cache l'impression de manquer d'amour. L'être peut ressentir fortement le sentiment d'échec et d'impuissance, en relation avec une très grande exigence personnelle. L'impossibilité à exprimer l'affliction touche la thyroïde.

Visualisation

Je m'assois en tailleur, je joins le pouce et l'index en formant un cercle, les autres doigts ouverts. Je pose mes mains, paumes tournées vers le bas, sur les cuisses, je ferme les yeux.

Je visualise un cercle (ou une bulle de savon) de couleur bleue, au-dessus de moi. J'inspire doucement par le nez, je marque un instant de pause, puis j'expire lentement, bouche entrouverte. Je regarde (les yeux toujours fermés) descendre lentement le cercle.

Je note l'endroit qu'il touche (par exemple : sur mon avant-bras gauche, sur ma nuque, contre mon oreille droite, etc.). Je l'accueille.

Est-il agréable ou glacial, transparent ou blafard, irisé ou blanchâtre, picotant ou bien doux ?

Quel est mon ressenti à son contact ? Est-ce que j'apprécie sa présence ?

Affirmation

Je me détache des circonvolutions du mental et des perturbations apportées par le monde extérieur. Je suis en confiance, dans l'apaisement. Je me sens bien. Je choisis de chanter ma vie. Mes mots parlés proviennent du cœur et sont la voix de mes émotions. Ils sonnent juste. J'accède aux plans subtils de mon être. J'entends, je comprends, je ressens. Je ne perds jamais, car j'apprends sans cesse. Je ne tourne plus en rond, car j'ai appris que le cercle est l'« ovale » de la vie, la marque de la naissance, la courbe du corps, l'arc de l'esprit, l'orbe du retour au cœur du divin.

LA TOMBÉE DES MASQUES

Au programme

- Ambigu doute
- Désirs désirants
- Éthique ego
- Miroir, mon beau miroir
- Pas de deux
- Qui regarde : part d'ombre ou yeux de lumière ?

« L'éveil à soi ressemble tant à la tombée des masques... »

William Berton

Boucliers à vocation première de protection, les masques sont des personnages intérieurs forgés par le conditionnement mental, les apparences et l'attraction de l'extériorité. Véritables filtres, ils déforment la réalité, en masquent la perception, troublent la vision que l'on a de soi, façonnant une carapace psychique, bio-énergétique, réactive et corporelle construite par le mental pour se défendre. Lorsque l'idée que le mental se fait d'une chose n'est pas en adéquation avec ce qu'il désire, un voile opaque se dépose sur le Moi rationnel, faisant jaillir une distorsion qui retranscrit le refus et le rejet spontané de se confronter au réel. Est-ce juste ? Ce sentiment doit être observé, car il pointe du doigt le nœud émotif et mental sur lequel le Moi se frotte.

Ambigu doute

Décrit comme étant le principal obstacle sur le chemin spirituel, le doute est ambigu, à facettes changeantes. Naissant du tumulte mental et de l'appréhension, il souligne que ce qui est rencontré, entendu, perçu ne correspond pas à la façon d'être ou de penser. Il se révèle alors précieux bien qu'il soit déstabilisation mentale, faisant prendre conscience que l'on est dans un positionnement erroné vis-à-vis de soi-même. Relevant d'une projection et d'une interprétation subjective face à un événement, une parole, une attitude, il entre en résonance avec une image enfouie. La méfiance prend le pas, amenant à voir des choses là où il n'y en a pas, à vivre dans sa tête par anxiété d'affronter la réalité du cœur. L'esprit vit dans l'intranquillité, recule, se rétracte, se pelotonne au fond du cerveau primitif, longe les murs de la confiance, rase les abords de la réflexion, se détourne du Soi par peur d'y plonger.

Saisir ce qui a été délaissé au fond de soi, ce qui n'a pas été accompli. Affronter le doute et ses ambiguïtés en comprenant que ce qui fait peur, c'est simplement soi-même.

Désirs désirants

Dans un monde de convoitises et d'attractions, il est malaisé d'éroder le désir, d'être sans « avoir ». Tout désir est un manque étouffé, masquant l'absence et la privation. Il montre le réveil d'une émotion du passé qui a été mal vécue ou non acceptée. Elle réapparaît lorsque l'on se trouve confronté(e) à un choix, une décision, une critique, une pensée d'attraction : l'attirance éveille des envies, la jalousie, la convoitise, la possession. Elle éloigne de soi, incitant à prendre des voies détournées.

Pour éliminer le désir en se dévoilant, il convient d'identifier priorités et nécessités en se questionnant : « Qu'est-ce qui

m'est essentiel aujourd'hui, à cet instant ? Quel est mon besoin existentiel ? Que recouvre ce besoin ? Est-il un avantage, une futilité, un impératif, un manquement à ma vie ? » Ne pas désirer être autre que ce que l'on est, ne pas chercher à imiter, mais simplement à appliquer ce que l'on a appris, observé, vu, entendu et s'en libérer pour permettre à « l'Être qui est en soi » de naître, et devenir libre des désirs désirants.

Éthique ego

Se manifestant par et dans les cinq sens et les cinq organes moteurs, l'ego est l'expression du « Moi, Je », l'image que l'on a de soi-même. Nécessaire et utile, il active l'instinct de conservation et de préservation secondant la barrière du diaphragme, jouant un rôle de protection et de défense face au « non connu » ou au danger éventuel. Mais l'ego est aussi un faux Soi, un soi de construction créé par le mental, qui n'a de cesse de comparer, voilé par de nombreux masques (émotionnel, spirituel, affectif). Capable de prendre des formes diverses, il conditionne l'esprit et le soumet à ses désirs, tels que la satisfaction des sens, la possessivité, la culpabilité, le complexe d'infériorité ou de supériorité, et il l'assujettit au flot des émotions. Il contrefait, imite, falsifiant le « Moi » intérieur. Empiétant sur les qualités intérieures, il se nourrit habilement des émotions refoulées inassouvies. Coopérant adroitement avec l'intellect et le mental, il les enchaîne dans l'agitation des pensées, emportant le « Je » sur des déclivités troublantes, poussant à s'éloigner du Soi, à dériver hors de « soi ». Attirant et séduisant l'émotivité, il la fait entrer en jeu, donnant naissance à l'inhibition, l'impulsivité démesurée et à l'inadaptation vis-à-vis de l'existence concrètement vécue. Derrière tout cela se cache la peur : l'ego parle de la peur. Résorber l'ego n'est pas nier sa réalité psychique, mais il doit être approché comme un usurpateur, un faux-semblant, un

mirage, le laisser s'estomper. L'éveil à soi demande de dépasser les limites de la méfiance et l'appréhension imposées par l'ego. Réconcilier Moi et Soi, s'accepter et être soi-même produit son effacement.

Miroir, mon beau miroir...

La vie mentale, composée de mémoire, raisonnement, intelligence, sensation et perception, comporte aussi les divers états de conscience nommés psychisme. Édifiant un pont entre l'âme et l'esprit, il est lieu de parole, d'échange et de passage, permettant à la psyché d'aller de l'esprit à l'âme, de l'âme à l'esprit. Se trouvant entre l'âme et l'esprit comme un point essentiel, il est une glace sans « teint », une toile de rétention, de refus et de résistance, un reflet d'opposition, de séparation, distance et distorsion. Il est un gué parfois difficile à franchir, se trouver face à soi est toujours délicat et ardu. Se voir tel(le) que l'on s'est construit est bien en deçà de la réalité intérieure : le miroir de la psyché dévoile l'envers des Moi sans concessions.

S'exprimant par la parole, la psyché est l'ambassadrice des mots de l'esprit et des maux de l'âme. Son langage surprenant et déroutant prend quelquefois des tournures insolites, dérangeantes : lapsus, acte manqué, impair, bévue. Lorsqu'elle se trouble, la gorge se bloque, les mots ne parviennent plus à passer le détroit, ils se sentent à l'étroit, contraints d'effectuer un aller-retour qu'ils ne souhaitaient peut-être pas accomplir. Forcer le psychisme à s'exprimer, tenter de lui soustraire ce qu'il ne saurait dire peut se révéler dommageable, car il est un point délicat où s'articule l'existence. Il invite à choisir, à faire le choix de la transparence en traversant le miroir de la lourdeur en s'arrêtant, et celui de l'opacité en se détournant. L'opacité sépare, divise et fige ; la transparence relie, unit et console.

Pas de deux

« Je » joue « double Je » dans un drôle de jeu. Il esquisse un pas de danse, pas de deux, entre Moi et Soi, puis s'esquive sur la pointe des « jamais-deux-sans-moi ». « Moi, Je » se fait dense, impose son jeu de domination et ses contradictions, ordonne et exige : « Fais ci, fais ça » ou « Fais pas ci, fais pas ça ». Il tempête, réfute, ergote, chicane, se débat jusqu'à ne plus avoir de souffle et à se perdre dans une cérébralité purement critique et comparative.

Et si deux n'existait pas, qu'en serait-il de la comparaison ? La comparaison abîme, recouvrant le présent. Elle voile ce qui est, déposant hésitation, doute, perplexité dans l'esprit.

Toutefois, s'il n'y avait pas la division, la séparation, le duel, prendrait-on conscience de l'unité intérieure ? La dualité place face à la confrontation au choix et à la rencontre, à la coïncidence et au contraire. Abandonner la dualité demande naturellement l'acceptation de la coexistence, comprendre qu'elle n'est pas un duel permanent, mais qu'elle force à sortir de la torpeur, à s'éveiller et à consentir, à transcender le dualisme — ombre et lumière, ego et soi, vie et mort, hier et demain... —, à regagner et reconquérir le « Un ».

S'unifier, c'est se tourner vers la conscience en étant simplement ici et maintenant, accepter ce qui se présente à soi, ce qui est. Voir et vivre dans l'instant présent rend libre et repousse l'ego. La dualité disparaît dès que l'ego se dissout. L'altérité n'a alors plus de sens, elle s'évanouit d'elle-même.

Qui regarde : part d'ombre ou yeux de lumière ?

« [...] à travers le regard, c'est tout le caractère et le tempérament d'un être qui se manifestent, ses qualités et ses défauts qui se déversent sur les êtres, les objets, et leur laissent une empreinte. »²³

Omraam Mikael Aïvanhov

Le mental fait percevoir le monde à travers son regard. Il se projette dans le monde et retire l'être du monde, en faisant ressentir les choses autrement qu'elles sont. La réalité devient émotionnelle, duelle, personnelle et cruelle : elle montre que « *le monde ne coïncidera jamais avec notre monde* »²⁴. Cette découverte s'avère, pour beaucoup, douloureuse, car c'est à chacun de coïncider avec le monde, et non l'inverse.

Le regard divulgue l'énergie de la foi et le feu du foie. Si le regard est violent, malveillant, sombre, coléreux, le foie s'obscurcit, abîme le sang, détériore l'énergie émotionnelle, fausse le jugement, assombrit le discernement, renforce l'ego, jette un voile entre la lumière (l'âme) et Soi (l'Être). Par répercussion, la relation énergétique entre tous les organes s'altère, déformant le fonctionnement métabolique, physiologique, bio-organique du corps. Un faux regard peut faire naître un mal-dit.

Avant d'affronter le regard d'autrui, osons nous regarder en face, dans les yeux : que voit-on ? Que regarde-t-on de soi ? Qui voit-on ? Qui se regarde ? Le regard envoyé révèle Qui l'on est profondément.

Le regard porté sur soi pouvant bloquer ou bien faire évoluer la vie, le transformer modifie la perception intérieure. Éduquer

23. Omraam Mikael Aïvanhov, *Le Livre de la magie divine*, Prosveta, 2000, p. 150.

24. Swâmi Prajñānpad, *ABC d'une sagesse*, La Table Ronde, 1998.

le regard en clarifiant la vision marque le début de la vie spirituelle et demande une conversion intégrale : changer la vie, la pensée, le ressenti, l'action. L'alternative offerte est de regarder la vie à partir de l'intérieur de Soi (de l'être), et non à partir de l'extérieur (Par-Être).

Action d'éveil

Identifier envies et besoins, désirs et manques, soulever les voiles émotionnels, retirer et se séparer des personnages masqués, entrer en contact avec la zone de souffrance enfermée au cœur de soi desserre les entrelacs intérieurs.

Se libérer de son passé, de son histoire, qu'elle ait été bien ou mal vécue, ouvre le chemin de l'éveil : évoluer et grandir, s'éveiller, se réveiller, (re)prendre le cours naturel de sa propre vie et laisser s'exprimer « Qui Je Suis », Celle ou Celui qui est en Moi.

Affirmation

Je me reconnais. Je laisse tomber les masques en acceptant de me dévoiler et de reconnaître mes intransigeances et ma colère, mes compromissions et ma souffrance, mes faux-semblants et mes apparences trompeuses. Je comprends que je suis à la fois mon propre adversaire et mon propre allié.

PARTIE 3

GUÉRIR DE SOI

« *S'éveiller sur le plan spirituel c'est s'éveiller du rêve de la pensée.* »²⁵

Eckart Tolle

Peuplé d'impressions hétéroclites et d'empreintes changeantes, le corps est un moyen de connaissance, pour s'apprendre, se reconnaître et se retrouver. Bousculant les assises du cœur, il se dévoile corps de lumière, et comme toute lumière, il peut dévoiler. Les dires du corps éveillent le « Je » de maux imprimé en lui et qui ne s'est pas toujours exprimé, confessant les signatures natives et les traces indélébiles inscrites en soi.

Pureté, intentions justes, esprit clair, mental sondé, émotivité canalisée, psychisme apaisé résumant succinctement le processus à réaliser. On se doit de cheminer dans le silence, le regard tourné vers soi, pas à pas, lentement, sans hâte. La conquête personnelle est une expérience que l'on doit parcourir et expérimenter, et non intellectualiser et mentaliser. Ne pas être dans l'extériorité de la vie, mais bien participer au jeu de la vie, c'est accepter de vivre le multiple, l'objectivité et la dualité, puis transfigurer ce qui nous compose et guérir de soi en revenant à l'Un. Être au cœur de l'Être, c'est être son propre chemin.

25. Eckart Tolle, *Quiétude. À l'écoute de sa nature essentielle*, Ariane, 2003, p. 12.

ÊTRE BIEN EN SOI

Au programme

- J'écoute mon corps
- J'apprends le silence
- Bouillonnement
- La terre de l'angoisse
- Baisser la garde
- La chambre de la peur
- Submersion
- Tout m'est douleur
- Impatience, quand tu me tiens
- Turbulences
- Questionnements
- Réconciliation

« La racine de tout désir ou peur est le sentiment de n'être pas ce que vous êtes. »

Nisargadatta Maharaj

« Ce que tu fuis comme ce à quoi tu aspires, tout cela est en toi. »

Anthony de Mello

Strié(e) de schémas, d'habitudes de pensées, de réflexes affectifs et émotifs, on se sent quelquefois en porte-à-faux avec soi-même. Ne parvenant plus à demeurer en accord, quelque

chose en soi émet de fausses notes, témoignant de la difficulté que l'on a à se rencontrer. Le besoin d'un renvoi, d'un retour à la ligne, s'avère alors nécessaire. Projetant sur l'écran de la mémoire les traces des blessures, les griffes des craintes et des désirs, il est vital de parvenir à se libérer des conditionnements qui voilent et recouvrent le Soi, et retiennent l'âme.

L'éveil au corps spirituel et l'accomplissement de Soi passent par la prise de liberté face aux transpositions parentales, aux projections et à la modélisation. Identifier sa nature originelle permet de guérir du sentiment d'exil et de vide, d'avoir perdu quelque chose d'essentiel.

Se transformer intérieurement fait naître une métamorphose psychique, ouvrant les yeux sur le sens de la réalité et modifiant grandement la manière de voir et d'aborder les choses.

J'écoute mon corps

Le corps s'exprime par maux à mots : ils sont le moyen de dire sa difficulté à se réguler par lui-même. Communiquant de façon analogique, ce qui gêne, perturbe, n'est pas (n'a pas été) digéré, accepté prend corps à travers des expressions particulières (psychiques, émotionnelles ou physiques) et propres à chacun. Les maux du corps sont autant de demandes d'adaptation, sollicitant ses capacités de réaction, mettant souvent en évidence les difficultés à répondre, à réagir, les potentialités à vivre plus ou moins bien la mouvance, l'impermanence des choses, la discontinuité de toute existence humaine.

Action d'éveil

Écouter ce qui se dit secrètement, c'est se souvenir que l'on est fait de corps et de cœur, de chair et d'âme : une insolite

rencontre revêtue d'apparence, d'impression, de sens et d'esprit. Cesser de scruter, de guetter le signe caché sans apercevoir ce qui est à portée de voie, de rester à l'orée de soi, de désespérer et de s'imaginer sans valeur et sans talent alors que nos dons sont des graines cachées à démasquer et à (re)découvrir chaque minute de l'existence.

J'apprends le silence

Être fluide, adaptable n'est pas spontanément en soi, le mental étant plus ou moins « souple » et n'engendrant pas systématiquement prise de conscience, acceptation du changement et de la transformation. Accepter de muer, de vivre des mutations naturelles, au risque de devenir vulnérable, fragile, amène à une mise à nue permettant de croître. Il est temps de faire silence, de faire taire le babillage incessant du mental et de tendre l'oreille vers l'intérieur de Soi.

On le sait : on naît avec ces incessants mouvements et les perturbations inhérentes à l'existence humaine. On rêvait d'un chemin lisse, droit, pas toujours d'une route en zigzag qui ne cesse d'aller deux pas en avant, un pas en arrière. Certes, dans le plus beau des songes, on croit tous au prince charmant et à la jolie princesse. Mais lorsque l'on se heurte à la réalité des choses, il en est bien autrement, et cette distorsion entre réalité et rêves d'enfant fait jaillir un gouffre qu'il faudra, un jour ou l'autre, traverser tant bien que mal, avec nos propres instruments. Certains parleront de manque, je préférerais parler de songe inachevé.

Il ne faut pas craindre nos obscurités et nos abîmes, ils feront s'épanouir la présence attentive, résonner le silence intérieur, en accueillant notre part la plus haute, notre âme, tel un arbre qui révèle sa cime uniquement à celui qui ose prendre du recul.

Action d'éveil

Apprendre le silence pour réapprivoiser cette partie de soi-même perdue et inconnue. Ouvrir les yeux du cœur et de la conscience pour percevoir que tout n'est que passage perpétuel et continu : de la fragile passerelle en corde de l'âme au pont transparent de la psyché. Comprendre que s'arrêter vraiment peut signifier la mort. Trop regarder le passé, s'examiner le nombril et ne cesser d'analyser, de disséquer est un acte chirurgical, pas un acte de vie. On se doit d'avancer pour exister pleinement.

Bouillonnement

Lorsque l'ancrage intérieur est difficile, le sentiment de sécurité intérieure faiblit, les repères et les jalons sont instables, on se sent flottant, ballotté par les choses de la vie sans parvenir à se reposer. Le corps mental bouillonne, les pensées s'entrechoquent. Cérébral et intellect s'emballent, entraînant le corps dans leur ronde infernale. Entrecroiser le fer entre Moi et Soi appose l'opposition, et entraîne dans un tourbillon mouvant et une fuite en avant menant à jouer un double « Je ».

Action d'éveil

Utiliser ce tournoiement puissant afin de se réunifier et de poser enfin les bornes d'un véritable et authentique questionnement ouvre au choix essentiel : je nourris chaque jour ma part d'ombre, je l'entretiens et j'assume ma décision, ou je construis un quotidien de paix et de lumière en libérant les accroches de l'existence, tout en cessant de dramatiser les aléas et la mouvance de la vie.

La terre de l'angoisse

L'angoisse exprime un désarroi psychique. Elle est un verrou que l'on tire dès que l'on se sent particulièrement touché(e) dans nos chairs par un regard, un mot, un murmure, une nuance affective, un sentiment amoureux ; elle dévoile notre fragilité face aux visages inattendus des élans du cœur comme aux revirements de l'existence. Gardienne du seuil, l'angoisse vient avertir de l'erreur dans laquelle nous œuvrons. Elle signe l'illusion par ignorance, la désaffection comme le désintérêt de l'être-en-soi qui sommeille, les difficultés à s'exprimer et à dire ce qui est ressenti. Le corps crée alors un resserrement en lui et autour de lui, craignant d'être envahi. Il souffle un vent d'appréhension sur le cérébral, se sent limité, étouffé dans sa vie, à l'étroit, resserré. Appréhendant toujours un quelque chose hypothétique, il est dans l'attente d'un pire conditionnel, se prépare à toute éventualité et fourbit ses armes inlassablement. Est-ce la meilleure solution ?

Action d'éveil

Dissiper le chaos généré par l'écoulement incessant de la pensée venant épuiser la force vitale, détoxifier l'énergie en lui redonnant fluidité et fraîcheur, affiner les perceptions sensibles et éloigner l'attraction naturelle vers l'extériorité. Tranquillité du cœur, limpidité de l'attention, clarté de l'intention comme désensorceler la matérialité, délier l'ego de son attraction captivante, assainir le corps pour purifier l'âme conduit à redécouvrir la transparence de l'être et sa légèreté originelle, lui permettant ainsi de réintégrer le cœur intérieur du Soi.

Baisser la garde

Rechercher la perfection, à être sans cesse à la hauteur, à se surpasser amène le corps à se tenir sur la défensive, ouvrant un conflit intérieur avec sa propre angoisse. L'agressivité apparaît, en un mouvement de défense et de protection vis-à-vis de l'extérieur, mettant l'esprit face à une image de soi qui le déchire et qu'il ne parvient pas forcément à accepter. Le regard se ferme, il s'autodétruit et détruit tout autour de lui, ne parvenant plus à réfléchir calmement ni à se pondérer. Vivant en permanence dans le mécontentement (fait, acte, parole), il fait preuve de mauvaise volonté, et refuse de faire un effort pour entendre, comprendre l'autre (objet de toutes ses rancœurs), car il n'est plus capable de s'entendre et de comprendre lui-même.

Action d'éveil

S'abandonner à la vie, déposer les armes, baisser la garde encourage le détachement et dénoue l'emprise des emportements.

La chambre de la peur

Reposant sur une insécurité de base, la peur indispensable anime la force de survivance et met aux aguets lorsque naît une incohérence intérieure. Elle apparaît souvent comme gênante, car elle active immédiatement la réactivité du corps, le plaçant en position de défense et de protection. Si elle n'est pas écoutée, si elle est retenue, étouffée, maîtrisée, elle monte se lover dans un coin mal connu du corps : la chambre du diaphragme, abritant le psychisme. Rempart naturel, elle protège, défend, garde l'entrée dans la caverne du cœur, abri du Soi. C'est ici que le corps ressent le plus intensément l'éloignement et la séparation de son centre intérieur. Dissocié par le biais du mental (monde

des idées) et l'ego, le corps se rigidifie, se sent coupé en deux, énonçant dès lors des mots d'intolérance s'exprimant en maux de peurs et mots d'inconscience devenant des maux piquants (inflammation, irritation).

Espace de respiration profonde, et point de rencontre entre le terrestre et le Soi, la barrière du diaphragme est à la fois gardienne et guide sur le chemin de la Transparence et de la Pureté. Elle est lieu de conversion entre le plexus solaire et le plexus cardiaque, poussant à abandonner l'emprise de l'ego. En le remettant à sa juste place, elle évite que les forces psychiques ne se cristallisent autour de lui.

Action d'éveil

Écarter la peur et désarmer l'emprise de l'ego est simple, un seul mot suffit : confiance. C'est la clé magique pour prendre conscience qu'avoir peur sans cesse révèle une inadéquation face à la réalité, ceci pouvant se manifester par un complexe d'infériorité ou de supériorité.

Pour éradiquer ses fondements, il suffit d'abandonner l'impression prégnante que la peur est Soi et de se souvenir que la source de toute peur repose uniquement sur le manque de confiance en soi. Lorsque s'éloigne l'attrait négatif pour elle, elle se dissout d'elle-même, puisqu'elle se nourrit uniquement de l'attirance (souhait, désir, envie) vers quelque chose qui est refoulé en même temps (refus, complaisance dans la négation). Défaire ce nœud rend libre, car « Seul est vivant celui qui est libre²⁶. »

26. Anselm Grün, *Le Petit Livre de la vie réussie*, Salvator, p. 36.

Submersion

L'ombre se nourrit de la peur. La peur ouvre la porte au reniement et à la dépréciation de Soi, faisant partir à la dérive. Le corps se retrouve face au mur d'un Moi ayant perdu le sens de sa valeur. La dévalorisation amène une lente plongée à la rencontre de la douleur chagrine, attirant la dépression. Celle-ci a grandi et mûri en arrière-fond d'une accumulation d'émotions refoulées et d'une opposition entre corps et esprit. On se sent en plein désert intérieur, au cœur de la détresse. Au fond de soi, il préexiste un conflit secret entre les rêves et le réel, donnant lieu à une perte d'estime personnelle et d'identité propre. La perte de confiance en soi et dans la vie entraîne le désintérêt de l'existence. Démoralisé, le corps s'enfonce dans la vase d'un registre émotionnel exacerbé. L'énergie manque, s'amenuise, des douleurs diffuses s'infiltrant peu à peu. Le corps ploie et se courbe, se contracte et se rétracte, refusant d'avancer, submergé par des vagues de colère, d'impuissance et de désespérance. La submersion témoigne que l'on ne se reconnaît plus dans ce que l'on est devenu(e), dramatisant ce qui est vécu au quotidien.

Action d'éveil

Reconquérir l'estime de soi est la voie douce pour revenir à la vie. La solution naît dans le cœur. Dénouer les souffrances inutiles libère la force de vie conduisant à accepter de (se) pardonner. Croire en soi est l'affirmation de ce que nous sommes.

Tout m'est douleur

La douleur surprend, étreint, nous suffoque, piquante, sail-lante, pointue, aiguë. Elle transperce le cœur, la chair, l'esprit, le sommeil. Le corps a mal au cœur. Épée du jugement, elle

tranche les liens inconvenants, défait les nouures mentales, incise les boursouflures égotiques, entaille les convictions et les certitudes. La douleur s'installe au cœur de la nuit du doute pour en révéler toute la clarté des ténèbres. Elle renverse, inverse le regard, forçant à aller au-dedans de soi-même, à aller enfin quérir, recueillir notre âme. Ni autopunition, ni venue du hasard, la douleur est un avertissement sévère que le corps envoie à l'encontre du Moi, par malentendu, un défaut d'écoute et d'attention.

Action d'éveil

Se nourrir de notre essence de vie, de notre âme et de notre force de guérison, en allant à la racine de la douleur et du malaise, pour trouver la terre d'accueil, celle qui a accueilli notre trouble en lui offrant un terrain de choix pour se développer. Œuvrer sur cette terre permet de restaurer l'harmonie intérieure. Accepter d'être renversé(e), et vivre le retournement du dedans par l'abandon d'une partie de soi. Parachever les chemins d'errance en se réalisant. Un jeu d'âme à corps, de corps à cœur, dans le sentiment d'être, tendre la main à l'élan fulgurant et le recueillir pour en délivrer l'abondance intérieure.

Impatience, quand tu me tiens

L'impatience se mesure aux impatiences du corps. Précipitation, impulsivité, inconstance démangent le corps : cerveau, crâne, méninges, peau, épiderme, jambes sont agacés. Il ne cesse de bouger et de s'agiter, il se presse, se dépêche, brasse de l'air, fait du vent, il est tout en coup de vent et en courant d'air. L'esprit désire obtenir tout, tout de suite : faire et avoir. On ne se laisse pas de répit, craignant que l'on nous oublie. Le présent crispe, le futur tracasse, poussé(e) par l'ego, on se propulse en avant,

bousculant et renversant sur notre passage ce que l'on ne veut pas voir, ce qui dérange. Se poser comme ralentir fait peur, la peur de la page blanche, de l'instant du silence, d'être seul(e), de se côtoyer sans témoin, de réaliser à quel point on s'est éloigné de Soi.

Action d'éveil

Choisir de s'interrompre un instant, de marquer un temps de pause, de se mettre entre parenthèses calme le « Je » bavard et fluctuant. Interrompre le mental phraseur et volubile en lui proposant de regarder avec les yeux du cœur, le détachant ainsi de l'attractivité des apparences. Observer sans épier, contempler sans dévisager, méditer sans guetter, apprécier ce qui est en posant, pas après pas, un regard conscient sur la vie.

Turbulences

« Moi, Je » se raconte dans un incessant tumulte. Moi regarde Je, Moi s'exprime, notifie, rapporte, déclare, assure, amenant des zones de turbulences intérieures insoupçonnées. La pensée s'égare dans des abîmes teintés de faute personnelle, s'imposant sans relâche à l'esprit, l'assiégeant assidûment, le mettant sous tension permanente. En un jeu infini de miroir, l'obsédante pensée voile la véritable face du Moi narratif, conditionné par les leurres de l'ego, lui masquant son propre vide intérieur et son insécurité. Le mental, perdu dans le monde des idées, rumine, argumente, trouve mille et une raisons d'avoir raison. Il est ravi, se frotte les mains, s'encourage à persévérer dans cette idée obsessionnelle, qui tient en éveil, le réveille la nuit sans que cela le dérange outre mesure, car il lui semble bien évident qu'à force d'y penser, cela se produira.

Action d'éveil

Entrer dans la paix intérieure commence par faire la paix avec soi-même. Cultiver la patience et la transparence, percevoir ce qui s'opère en soi, s'assouplir, se dénouer, élargir sa vision, et faire preuve de bienveillance avec soi apaisera les turbulences intérieures.

Questionnements

Je pressens que le champ de mon questionnement est immense. Mes pensées tournoient et virevoltent, parlent de préférences et d'aversions, de peurs et de désirs, d'attente et de « maux de passe ». Dans mes secrets intérieurs, quel schéma ai-je reproduit ? Suis-je un(e) copiste ? Dois-je abandonner mes références au passé ? Quelle valeur ai-je à mon regard ? N'y a-t-il pas un manque d'espoir en moi ? Qui suis-je ? À quelle émotion je m'agrippe : suis-je la colère, la tristesse, la peur, la mélancolie, la joie ? Quel est ce langage étrange que murmure mon corps ? Quelles parties de moi sont sensibles, se font douloureuses ? Qui pense en moi ? La réponse est moi, je porte la réponse en moi. J'inspire, je m'interroge : Qui est ce Moi en émoi ? Je me mets à l'écoute, je fais silence. Je laisse monter l'émotion, je m'abandonne à la sensation, je ressens ce que mon corps dit, j'éprouve, je constate, je laisse aller ces fragments de Moi, je me détache, je lâche prise. J'expire, je libère la réponse, je me libère.

Action d'éveil

Je m'assois en tailleur, yeux fermés, mains posées sur les genoux (ou les cuisses). Je respire doucement, je me concentre sur le rythme de ma respiration naturelle, sans rien forcer. Je relâche tout le corps. Je prends conscience de ma posture. Je respire. Je

ressens les tensions qui se présentent, je suis tranquillement leur cheminement. Je respire. J'ouvre les yeux, je note les impressions : couleur, odeur, douleur, forme, émotion... Je ferme à nouveau les yeux, je respire. Je demeure dans l'instant présent. Je laisse venir le questionnement. De quel lieu de mon corps naît-il ? Je l'écoute : que me dit-il, vers quelle image, quel souvenir, quel moment de ma vie me conduit-il ? Je vérifie : quelle partie de mon corps réagit, quelle émotion se présente, quel ressenti se manifeste ? J'observe, sans interférence mentale, ce qui se dit, ce qui s'exprime en moi. Je me laisse traverser, et je libère sans rien retenir. Je remercie mon corps pour ce qu'il m'apprend de moi.

Réconciliation

Qui est en Soi ? Qui est ce Soi ? Le véritable défi spirituel est de se réconcilier avec soi-même, de rapprocher pensées et conscience, de réunir part d'ombre et énergie de lumière. Effacer la dualité et le double jeu du « Moi, Je », dégager le regard-duel, gommer les faux-semblants, c'est ne plus demeurer sourd(e) aux appels de l'âme, c'est briser la coquille qui a figé le corps dans la pesanteur et la rigidité. Lâcher l'esprit sécuritaire, la peur de se perdre, de s'égarer et accueillir ce qui est rétablit la relation profonde et essentielle entre Moi et Soi. La réconciliation, c'est se pardonner, s'accepter, se libérer.

Action d'éveil

Prendre place maintenant dans son cœur et accepter ce qui se présente en se libérant du sentiment de manque. Saisir que l'on n'a ni mal fait ni bien fait, on a seulement fait ce qui pouvait être fait. Cesser de se reprocher nos errements et nos carences, nos défaillances et nos éloignements. Entrer dans la joie, étin-

celle de réconciliation, et le pétilllement de la vie, c'est semer des grains de lumière en soi, c'est remettre tout à sa juste place, rien de moins, rien de plus.

LES PARFUMS DE LA RÉCONCILIATION

Au programme

- 25 huiles « essence-ciel » pour renouer avec soi

« Console-toi, tu ne me chercherais pas si tu ne m'avais déjà trouvé. »²⁷

Blaise Pascal

La délicate harmonie intérieure repose sur l'unification de l'être. Elle peut ressembler parfois à un véritable défi. S'accepter comme se réconcilier avec soi-même n'est pas toujours chose aisée. L'arôme subtil de l'éveil demande de délier l'âme des chaînes du désir et d'éclairer l'esprit sur les illusions. Pour accéder à ce fragile équilibre, diverses voies existent, mais il en est une à la portée de tous : la respiration.

Respirer est naturel, tellement inné que l'on n'y prête guère attention. Pourtant, le souffle intérieur est une nécessité fondamentale. Mouvement énergétique et naturel émanant du cœur, la respiration est une volute de vie indispensable à l'organisme ainsi qu'à l'oxygénation du sang et des cellules. Elle est une nourriture essentielle pour l'organisme. C'est lors de l'inspir que l'oxygène est apporté au système sanguin pour nourrir

27. Blaise Pascal, *Pensées*, « Folio classique », Folio, 2004.

cellules et tissus, et lors de l'expir que sont chassées les toxines. Respirer est un acte essentiel et vital qui permet le renouvellement profond, puissant et doux de la moindre parcelle de l'air interne du corps.

Lors de l'inspiration, le corps absorbe le monde en lui, s'imprégnant de souffle vital. Il se nourrit de l'air, en avalant sa substance subtile et invisible. En inspirant, un mouvement de fermeture et de protection s'effectue ; par l'air inspiré, le corps se met en observation. Lors de l'expiration, l'air inutile et vicié est rejeté, un mouvement d'ouverture se produit comme une mise à nu : le corps laisse passer ce qui n'est plus nécessaire. En même temps, il nourrit à son tour le souffle qui l'entoure, se créant et renouvelant la force de vie.

25 huiles « essence-ciel » pour renouer avec soi

Les huiles essentielles, par la puissance de leur parfum, leurs principes actifs et leurs qualités thérapeutiques, touchent instantanément l'olfactif et le système neurovégétatif. Elles secouent l'abîme des Moi, bouleversent les sens, bousculent les assises, redressent ce qui est en porte-à-faux en Soi. Parcours de métamorphose et d'acceptation, elles recentrent en délivrant des ambiguïtés et des besoins illusoire ; les respirer amène au bord de Soi, face à la profondeur de l'âme.

Les huiles essentielles font prendre conscience de la complaisance de vivre dans un drôle de jeu : entre un « Je » idéal, rayonnant, royal et ce « Je qui est Moi » intimement et profondément, ce « Je » intimiste, louvoyant, ambigu et ambivalent se défaisant et se refaisant continuellement. Incessant transformiste, il mène le Moi à jouer à être ce qu'il n'est pas, empruntant des chemins fictifs, détournés de Soi.

Les huiles essentielles déposent des mots sur la douleur et la peine, forçant à affronter le passé. En le faisant revenir sous forme de mal-être spontané et fugace, elles accordent un temps donné pour y voir clair. Un mal en soi nécessaire faisant ressortir les vérités sur les dissonances intérieures. En bousculant le « Je, Moi », en brassant l'âme, elles arrachent le cortège des illusions et poussent à choisir le vrai sens de l'existence, afin de ne plus se tromper de chemin de vie. L'erreur de choix est souvent la conséquence d'une ignorance : celle de soi-même.

Par leur senteur intense ravivant les blessures anciennes, enfouies et silencieuses, les huiles essentielles ramènent à la mémoire les souffrances afin de les transmuter, pour qu'elles deviennent force de vie, afin de faire en sorte qu'elles s'estompent des tissus vitaux (en libérant la mémoire cellulaire), que les meurtrissures comme les bleus à l'âme disparaissent du corps. Authentiques guerrières, elles savent secrètement que l'éveil spirituel est une bataille intérieure forçant à plus de vérité, de justesse et d'authenticité.

J'ai choisi 25 huiles essentielles, à sentir et à respirer, participant à l'éveil spirituel du corps. Elles sont présentées avec un mot-clé, les éléments et les émotions qui leur sont rattachés, ainsi que leur action d'éveil.

Petits conseils

- Optez uniquement pour des huiles essentielles issues de l'agriculture biologique.
- Lors de l'achat, savoir le nom latin est indispensable pour ne pas se tromper d'huile essentielle.
- Travaillez avec une seule huile essentielle, afin de ne pas brouiller le cheminement de l'arôme.
- Il convient de ne pas employer sur le long terme une huile essentielle. Laissez toujours du temps au corps pour absorber, assimiler, digérer et transmuter l'information thérapeutique et harmonique transmise.
- Lorsque vous le ressentez, marquez une pause dans l'utilisation de l'huile essentielle (un, deux ou trois jours, voire davantage). Ensuite, vous pourrez en choisir une autre ou revenir à la même.

Pour profiter au mieux de l'intervention harmonisante de l'huile essentielle

Prenez un moment pour vous. Faites le silence autour de vous (éteignez téléphone, ordinateur, télévision, radio, etc.) et en vous.

Installez-vous dans un endroit où vous vous sentez bien, et où vous pourrez être seul(e). Asseyez-vous confortablement. Disposez devant vous les différents flacons d'huiles essentielles. Fermez les yeux, laissez-vous bercer par le rythme naturel de votre respiration.

Vous pouvez choisir maintenant votre huile essentielle. Pour cela, gardez les yeux fermés, centrez-vous. Passez une de vos mains au-dessus des flacons, les yeux fermés. Lorsque vous sentez un appel (picotement, chaleur, frissonnement) au niveau de vos doigts ou de votre paume, posez la main sur le flacon. Ouvrez les yeux lentement. Sans regarder le nom de l'huile essentielle, ouvrez le flacon. Versez trois à cinq gouttes dans la paume d'une de vos mains. Frottez doucement vos deux mains l'une contre l'autre, ouvrez-les en forme de coupe. Refermez les yeux, respirez lentement la fragrance. Vous pouvez aussi poser vos mains parfumées sur votre cou, votre tête, votre abdomen et le bas du dos, ou encore frotter légèrement bras et jambes.

Ressentez l'énergie et la vibration de l'huile essentielle. Suivez son cheminement intérieur, là où, au sein de votre corps, elle va déposer son énergie. Savourez cet instant de communion entre l'huile essentielle, votre corps et vous-même. Vivez intensément la transmutation en conscience, sans mot ni pensée. C'est ainsi que vous pourrez recevoir au mieux ce qui se révèle, se rencontre, se nettoie, se clarifie et se purifie. Si un sentiment naît, une douleur, un ressenti, laissez-les s'exprimer, se libérer, passer et s'envoler, puis disparaître. Demeurez dans le moment présent sans analyser ni expliquer. Soyez simplement et uniquement en présence, en conscience. Puis ouvrez les yeux, regardez maintenant le nom de l'huile essentielle qui vous a choisi...

Badiane (*Illicium verum*)

Mot-clé : (se) libérer

Éléments : Air, Feu

Émotions : tristesse, colère

Action d'éveil

Harmonisante, énergétique, la badiane agit en finesse, de manière subtile, en demi-teinte. Elle ôte délicatement les barrages psychiques, mettant l'âme à nu. Retirant les illusions, elle balaye les leurres et la confusion spirituelle, opère en douceur une remise à neuf de l'être.

Elle lève les blocages psychologiques centrés dans la zone abdominale et possède une action profonde sur la rate et le pancréas, desserrant cette zone organique souvent obstruée par les pensées obsédantes.

Elle calme le psychisme, favorise le sommeil, éloigne les cauchemars et les angoisses, stimule la réceptivité psychique et la médiumnité, tout en dissolvant les vibrations nocives. Elle libère les stagnations énergétiques provenant d'anxiété répétitive, et situées notamment dans la sphère pelvienne. Réchauffante, elle disperse le froid interne ressenti dans l'espace allant de l'ombilic au plexus solaire et pouvant s'accompagner de nausées et de vomissements nerveux.

Ce que la badiane murmure

Je viens à vous pour lever les obstructions tangibles et les barrières passéistes. Est-il encore utile pour vous de demeurer en ce lieu clos du passé ? Quelle nostalgie vous habite ? Je vous emmène à la porte de vos mémoires cachées. Je vous aide à libérer votre énergie créatrice en emportant sans regret leurres et méprises. Je dessille vos yeux cloués sur l'unique matérialité de la vie, pour vous ouvrir à la vision intérieure. J'écarte les doutes, les incohérences, la dispersion mentale et l'éparpillement émotionnel. Je vous rassure et vous reconforte.

Basilic exotique (*Ocimum basilicum*)

Mot-clé : (se) clarifier

Éléments : Air, Feu

Émotions : tristesse, colère

Action d'éveil

Grand protecteur spirituel et psychique, le basilic apporte la clarté, évite les embûches et les errances, et de se laisser prendre par les pensées illusoire. Il reconforte, apaise et développe la vraie compassion. Il engendre la sympathie, dissipe la colère, apporte de la douceur au cœur. Il régularise le cœur physique, le cerveau cardiaque et le Cœur-Conscience. Il agit sur les çakra du cœur et de la gorge, en les unissant et en apportant une véritable cohérence entre le désir de croire et la quête spirituelle. Tonique nerveux, il efface la fatigue, présente une action anti-dépressive, redynamise, améliore la concentration et stimule la mémoire.

Ce que le basilic murmure

Je viens à vous pour vous accompagner sur votre chemin spirituel afin que vous ne trébuchiez pas. Je vous apporte vigilance, prudence, circonspection et discernement dans votre réflexion. Je souffle clarté et lucidité dans votre esprit afin que vous ne vous égariez point pendant vos rêves éveillés. Je calme votre mental, modérant ses intrusions. Je vous aide à percevoir dans le silence ce qui se dit en vous, sans en retenir les mots, pour que seul demeure le ressenti.

Benjoin (*Styrax benzoe*)

Mot-clé : (s')ouvrir

Éléments : Terre, Air

Émotions : peur, tristesse

Action d'éveil

Le benjoin ramène l'équilibre émotionnel et disperse les tensions cérébrales. Il aide au développement spirituel et favorise, par sa force d'ouverture, une meilleure compréhension de la vie et de l'instant présent, relie le père (masculin) et la mère (féminin) en Soi. Il délivre de la charge de l'histoire familiale (les secrets

de famille) en forçant à prendre du recul et à ne plus se sentir responsable ou coupable.

Neutralisant les assauts du mental et les appétences de l'ego, il dégage des forces purifiantes aidant à éliminer les pensées sombres et obscures, et allège l'esprit.

Purificateur, il ouvre les voies pulmonaires et les débarrasse des mucosités accumulées entre le plexus cardiaque et la gorge, délivrant le cœur d'une surcharge affective tout en libérant la parole.

Énergisant, il réveille l'enthousiasme et enlève l'épuisement lié à un trop-plein émotif. À la fois relaxant et tonique, il redonne l'envie de bouger, de faire des choses, remettant le corps et l'esprit en mouvement.

Ce que le benjoin murmure

Je vous tends la main pour vous aider à passer à autre chose, à tourner la page. Je vous demande de revenir du monde des morts, de ne plus vous laisser retenir par le chagrin, les séparations, les partances. La nuit n'est jamais totalement noire, il y a toujours une étincelle de vie qui luit en vous. Je viens vous parler de confiance, de bravoure et de bienveillance. Osez être vous.

Camomille noble (*Chamaemelum nobile*)

Mot-clé : (s'af)franchir

Éléments : Terre, Eau

Émotions : peur, mélancolie

Action d'éveil

Apaisante, la camomille dissipe anxiété, peur et colère, efface les résistances psychiques. Elle rompt la fusion parentale, permet de s'affranchir et de se détacher des empreintes familiales. Elle reconforte et apaise, apportant un sentiment de bien-être naturel, chassant les douleurs corporelles liées au stress en relation

avec des difficultés et des problèmes affectifs. Elle soulage l'anxiété, aide à se libérer des sentiments troubles et douloureux, provenant de traumatismes anciens. Elle calme et décontracte, relâche les tensions émotionnelles et apporte un sommeil profond. Elle possède une très forte action sur l'hypophyse et la glande pinéale, dissipant la dépression nerveuse causée par un sentiment d'humiliation et de frustration affective.

Ce que la camomille murmure

Je viens vous amener quiétude et relâchement, réconfort et douceur intérieure, si vous acceptez d'évacuer les tensions accumulées au fil du temps, l'anxiété permanente et les peurs liées à la nuit. Franchissez le pas et le cap, osez aller de nouveau de l'avant, ne soyez plus sans cesse sur le qui-vive, inquiet(e) de tout et de rien. Détachez-vous des idées fixes, ne vous laissez plus submerger par des émotions troublantes. Fondez en larmes pour libérer le trop-plein de votre mal-vécu. Il est temps pour vous d'être pleinement qui vous êtes.

Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*)

Mot-clé : (se) guérir

Élément : Air

Émotion : tristesse

Action d'éveil

Agissant sur la puissance émotionnelle, la cannelle aide à exprimer ses sentiments loin de toute violence passionnelle. Elle établit un lien subtil entre le cœur et la volonté, et fortifie la notion d'identité personnelle. Par ses qualités vibratoires remarquables, elle possède une grande force de guérison corporelle et psychique, procurant chaleur et clarté mentale, chassant les venins venant des pensées, des paroles ou des émotions : elle fait tomber les masques.

Elle favorise la rencontre avec soi et l'inspiration créative. Accroissant le flux de la vie, elle influe sur l'énergie du cœur en donnant de l'audace, brisant le sentiment de monotonie.

Elle permet d'extérioriser ce qui est ressenti, délivrant les çakra de la gorge et de l'ombilic des nouures, de s'exprimer sans crainte en dissipant la peur de parler.

Ce que la cannelle murmure

Je suis là pour accroître le flux de la vie, vous redonner de l'audace et influencer sur votre cœur fermé. Le souvenir des blessures n'a plus lieu d'être, vous devez les effacer de votre mémoire. Acceptez de ne plus vous isoler en vous-même. Ouvrez-vous à la vie. Je viens vous réconforter et vous tranquilliser, vous aider à exprimer ce qui vous a profondément blessé(e).

Cardamome (*Elettaria cardamomum*)

Mot-clé : (s')apaiser

Éléments : Terre, Air/Feu

Émotions : peur, tristesse, colère

Action d'éveil

Mobilisatrice et tonique, la cardamome avive le feu interne, stimule la mémoire, éveille et renforce les sentiments, apporte joie intérieure et inspiration. Réchauffante, elle fait circuler l'énergie, la réanimant lorsqu'il y a stagnation, notamment sur le plan digestif. Possédant une action privilégiée sur la sphère cérébrale, elle entretient le système nerveux ; elle est appropriée lors de fatigue avec épuisement mental, souvent accompagné de mal de tête. Elle réveille le cerveau, aiguillonne le cœur et l'esprit. Elle assouplit le caractère, adoucit le mental, décrispe les tensions musculaires et nerveuses, calme la nervosité, accentue la force de l'âme. Elle atténue l'anxiété extrême, soulage le

cœur en apaisant la marée émotionnelle, redonnant équilibre et paix intérieure.

Ce que la cardamome murmure

Me voilà avec vous pour apaiser votre sensibilité psychique et votre sentimentalité à fleur de mots. Je dissémine confusion, divagation et digression. Je vous ramène au centre de vous-même pour clarifier votre esprit et raviver votre flamme intérieure. Je vous éveille à la joie et au sentiment d'amour infini, déjouant les nouures mentales.

Cèdre (*Cedrus atlantica*)

Mot-clé : croître

Éléments : Terre, Air, Eau

Émotions : peur, tristesse, mélancolie

Action d'éveil

Le cèdre favorise la spiritualité, renforce les liens avec Soi et remet sur le bon chemin. Il apprend à ne plus tricher avec soi-même, poussant à être authentique. Il redonne la verticalité intérieure, redresse l'esprit, fixe l'attention, stimule le psychisme, recentre en ancrant profondément. Protecteur et purificateur, c'est un puissant harmonisant des énergies internes facilitant le retour de la vitalité et de la vivacité.

Ce que le cèdre murmure

Je viens vous inciter à reprendre votre pouvoir intérieur, à vous libérer des ombres tordues poussant dans votre champ émotionnel. Apaisez émoi et anxiété, je vous aide à guérir de vous-même, de vos peurs et de vos appréhensions. Acceptez que je réajuste les flots de votre émotivité en les mettant là où ils se doivent d'être : emportés dans l'air du temps. Il est temps pour vous de déposer les armes, de cesser de vous combattre et d'aller de l'avant sans vous blâmer.

Clou de girofle (*Eugenia caryophyllus*)

Mot-clé : (s')harmoniser

Éléments : Air, Terre

Émotions : tristesse, peur

Action d'éveil

Le clou de girofle renforce l'énergie du cœur, fortifie les muscles et le système nerveux. Stimulant cérébral, il favorise la concentration. Il mobilise vers un but plus créatif, une véritable expression personnelle et aide à réaliser les projets en soutenant la force vitale. Il dynamise l'esprit, redonne confiance en soi, efface le sentiment d'impuissance face à une situation donnée, raffermir le caractère, module les excès du système nerveux. Il tonifie le psychisme et les facultés cognitives, apporte l'harmonie et augmente le contrôle sur soi, décharge et dissout la colère ainsi que l'animosité. Il engendre la réconciliation avec soi-même, apaisant les conflits intérieurs.

Ce que le clou de girofle murmure

Je viens déposer l'harmonie en vous, je vous offre la réconciliation en apaisant vos conflits intérieurs. Je soutiens votre esprit durant vos moments méditatifs, éloignant l'énervement, l'impatience, l'agacement procuré par vos pensées intempestives. Je réveille votre mémoire afin de libérer le poids pesant sur vos épaules, vous soulageant de la pesanteur de souvenirs anciens. Je vous éveille à plus de conscience, vous incitant à habiter l'instant présent.

Cyprès (*Cupressus sempervirens*)

Mot-clé : grandir

Éléments : Feu, Air

Émotions : colère, tristesse

Action d'éveil

Par son action rééquilibrante, le cyprès permet de reprendre contact avec soi-même, libère les angoisses et permet de mieux faire face aux douleurs de la vie. Réconfortant, il apaise l'esprit, soulage peines et chagrins. Restructurant, il aide à faire le passage et à surmonter les événements douloureux (séparation, deuil, exil...), en délivrant des pensées de mort.

Par son pouvoir protecteur, il possède une très grande richesse en énergie. Purifiant, ses vertus apaisantes rassurent. Il aide à la prise de conscience, apporte la capacité de changer les choses en tournant la page sans regret, et présente de bons effets équilibrants en période de transition et de changement. Tranquillisant, il soulève les fardeaux redonnant de la force et ouvrant à de nouvelles perspectives.

Ce que le cyprès murmure

Je dissipe l'amertume des déceptions et enlève la nostalgie de votre esprit, j'atténue l'intensité de votre peine, en sortant de l'ombre vos blessures. J'apporte la paix à votre cœur, je défais les rouages de votre mental soucieux en vous aidant à mettre de côté jugement, *a priori* et dévalorisation. Toute épreuve rencontrée est une occasion de grandir, une expérience à parcourir sans chercher à vouloir tout résoudre ni élucider. Réapprenez sans crainte à vous émerveiller de la vie. Je suis là pour vous aider à mûrir et à vous relever, en acceptant de laisser partir le passé.

Encens (*Boswellia carterii*)

Mot-clé : (s')unifier

Élément : Feu

Émotion : colère

Action d'éveil

L'encens purifie l'atmosphère des influences nocives ou négatives ainsi que la sphère psychique en balayant les pensées néfastes et le fait de tout voir en noir. Il permet de ne pas glisser dans l'illusion, la manipulation occulte et les fantasmes de magie.

Associé au cœur, à la conscience et à la lumière, il revivifie l'âme et le corps, et recrée un lien entre Moi et Soi. Relaxant, il apporte le sentiment d'être unifié en soi. Tonifiant et énergisant, il redonne force de volonté, confiance en soi, détermination et capacité de se reprendre en main. Par son action spécifique sur la sphère psychique, il prédispose au calme et à la méditation, intensifie la concentration et aiguisé la conscience, faisant réaliser qu'elle est partout présente.

Ce que l'encens murmure

Me voici venu à vos côtés pour vous parler de la vie et de sa lumière. Je brûle les ombres, les pensées obscures, la peur, les idées néfastes. J'aiguisé votre conscience : vous avez le pouvoir de rétablir le cours de votre existence comme de le changer, il suffit pour cela de décider ce que vous désirez sincèrement en vous interrogeant sur la clarté de vos intentions, et de laisser s'envoler vos inquiétudes.

Géranium rosat (*Pelargonium graveolens*)

Mot-clé : (s')accepter

Éléments : Air, Feu, Eau

Émotions : tristesse, colère, mélancolie

Action d'éveil

Relaxant, le géranium rosat a une grande vertu apaisante, dénouant les tensions internes. Il calme la sphère nerveuse en atténuant les angoisses inexprimables et l'agitation émotive. Il aide à prendre du recul et à rester centré(e), allège le flux

émotionnel et casse le cercle des pensées obsessionnelles. Il délie le plexus solaire noué par les conflits intérieurs, la dualité et le manque de confiance en soi. Tonifiant, il régule le système nerveux et les échanges entre le foie (Moi rationnel), la rate (Moi émotionnel) et l'estomac (action de tri), fluidifiant les variations d'humeur, apportant lâcher-prise et réconfort.

Ce que le géranium rosat murmure

Je viens vous parler d'acceptation, de confiance et de persévérance. Regardez en vous, consacrez-vous du temps, faites retour vers vous. Il est grand temps de marquer une pause, en vous désengageant de tout ce qui ne concorde pas avec votre chemin. Je vous épauler pour surmonter les obstacles du doute et pour retrouver votre véritable nature. Je retire votre crainte de ne pas toujours être à la hauteur, je vous aide à croire en vous et à être moins crispé(e) sur une idée fixe. Je libère votre mental trop appliqué afin de laisser entrer la simplicité, le naturel, la joie et l'optimisme. Apprenez à respirer en conscience, à relâcher le surplus de pensées, et méditez sur les désirs véritables de votre cœur.

Lavande (*Lavandula angustifolia*)

Mot-clé : (s')adoucir

Éléments : Terre, Feu, Eau

Émotions : peur, colère, mélancolie

Action d'éveil

Par ses qualités purificatrices et apaisantes, la lavande apporte la paix, adoucit les chagrins du cœur, procure un sommeil profond et réparateur, suscite des rêves réconfortants et protège du mauvais œil. Elle procure quiétude, sérénité et calme intérieur, restructure le psychisme, soulage la sphère nerveuse et apaise les crises émotionnelles.

Conducteur de guérison, elle permet de renouer avec soi, rétablissant l'harmonie entre l'âme, le corps et l'esprit. Unifiante, elle stabilise l'émotivité excessive, diluant les angoisses, l'in-

quiétude et l'agitation mentale constante. Elle aide au lâcher-prise et au détachement d'avec le passé.

Ce que la lavande murmure

Je viens vous apporter de la douceur au corps et au cœur, soulagement et réconfort. J'allège le flot incessant de vos pensées, invitant le mental à faire silence. J'apaise votre nervosité teintée de susceptibilité et d'irritabilité. Je tempère sautes d'humeur et instabilité émotionnelle afin de vous pacifier. J'éloigne l'intranquillité, vous incitant à ne plus rester tourné(e) vers le passé et à vous en remettre au seul présent.

Marjolaine (*Origanum majorana*)

Mot-clé : (se) réconcilier

Éléments : Air, Feu

Émotions : tristesse, colère

Action d'éveil

La marjolaine redonne de l'énergie à l'âme et goût à la vie. Elle confère la clarté mentale et accroît la force spirituelle, permet de ne plus tomber dans des schémas anciens et octroie la liberté de penser tout en diluant les liens troublants.

Elle possède un grand pouvoir protecteur et présente une action marquée sur la sphère psycho-sensorielle : par son effet rééquilibrant et calmant, elle dissipe la sensation d'étouffement comme le sentiment de manque, ravive la détermination lors de doute, de choix et de décision. Elle dissipe l'émotivité excessive, fait renouer corps et âme, dissociés à la suite de tension ou de sentiment d'oppression. Elle apaise, réconforte, réchauffe l'âme et le cœur qu'elle tranquillise, dissipe les dissensions émotionnelles et tempère l'agitation mentale.

Ce que la marjolaine murmure

Je viens vous apaiser, vous réconforter, vous rassurer. Il n'y a pas d'inquiétude à avoir, car je balaye les discordances intérieures et atténue votre hyperactivité nocturne afin de vous octroyer un répit mérité. Il est temps d'accepter de vous reposer, de vous donner le temps d'être. Je vous apporte le délassément et le calme intérieur, vous pousse doucement à vous réconcilier avec vous-même. N'ayez crainte, exprimer sa tendresse et sa douceur, sa foi et son espérance n'est pas une faiblesse.

Menthe poivrée (*Mentha piperata*)

Mot-clé : (s')apprendre

Éléments : Eau, Air, Feu

Émotions : mélancolie, tristesse, colère

Action d'éveil

La menthe poivrée relie le Moi au monde. Après une période de neurasthénie, suite à un chagrin ancien et enfoui, elle apporte énergie et détente émotionnelle. Elle chasse les spasmes nerveux, rouvre le cœur, le plexus solaire et les sens, tonifie l'énergie de l'estomac et des poumons, aidant ainsi à digérer et assimiler les épreuves vécues. Elle a une action puissante sur les troubles psychiques en relation avec des colères rentrées ou obsolètes, aide le corps à se relaxer et l'esprit à relâcher rancœurs et rancunes.

Tonique du système nerveux, elle restaure la vivacité mentale, la concentration et la mémoire. Elle élimine la fatigue, en diffusant une sensation de soulagement et de bien-être. Elle rafraîchit les idées, évite de ressasser et écarte les sentiments d'hostilité et d'impuissance.

Ce que la menthe poivrée murmure

Je dépose sur votre corps surmené quiétude et consolation. Je viens vous aider à rétablir la reliance entre vous et vous... Libérez-vous des peines anciennes, n'ayez crainte, je suis là pour vous apporter plénitude et sérénité. Chassez vite peurs et inquiétudes. Acceptez pleinement le sel de vos épreuves, elles sont autant d'expériences de vie qui vous ont permis d'avancer sur votre chemin.

Muscade (*Myristica fragrans*)

Mot-clé : (se) choisir

Éléments : Feu, Air

Émotions : colère, tristesse

Action d'éveil

La muscade aide à libérer les pouvoirs psychiques et la créativité. Elle éclaire l'intelligence, donne de l'intuition et l'amour de la vérité, pacifie le mental, aide le psychisme à se délivrer de ce qui le noue. Elle renforce les facultés cérébrales, les capacités intellectuelles et la puissance de travail ; elle réveille l'esprit et l'énergie du cœur, préparant à la réflexion sincère, à la méditation consciente. Elle fortifie l'esprit, réactive le discernement, aidant à prendre la bonne direction lorsque l'on se trouve à la croisée des chemins. Agissant directement sur le çakra du cœur, lieu de jonction et de re-liaison entre le plexus solaire et le çakra de la gorge, elle joue donc un rôle important dans les moments de choix et de décisions, aidant à changer de vie.

Ce que la muscade murmure

J'efface vos déceptions, je gomme les traces anciennes de vos blessures, j'apaise votre mental surexcité en déposant sur votre corps un souffle de tranquillité et de plénitude. Je vous apporte cohérence et équilibre et vous aide à digérer les expériences de votre vie, qu'elles fussent belles ou ténébreuses. Cessez de penser que vous n'avez pas été à la hauteur, que vous n'avez pas su toujours dire les mots justes. La colère envers soi n'est pas bonne conseillère. Cessez de vous en vouloir. Apaisez-vous. Le temps est venu de « vous » choisir.

Myrrhe (*Commiphora myrrha*)

Mot-clé : (se) dévoiler

Éléments : Terre, Eau

Émotions : peur, mélancolie

Action d'éveil

La myrrhe purifie le corps, rajeunit l'esprit, secoue l'âme ; elle agit sur le développement de la polarité féminine intérieure, en accentuant la sensibilité intuitive. Elle permet de retrouver la tranquillité d'esprit, redonne de la motivation, combat les sentiments de faiblesse et l'apathie. Elle aide à guérir des traumatismes comme des chocs profonds, dissout les émotions fixées dans la mémoire des tissus organiques en libérant les conflits mal vécus ou non résolus et l'accumulation de pensées duelles, et se montre fort utile lors de tiraillement entre deux possibles. Puissant réjuvenant, elle ouvre les canaux subtils lors de stagnation en régularisant la circulation énergétique et vivifiant le système nerveux. Tonique neurovégétative, elle donne de l'allant tout en calmant la force émotionnelle.

Ce que la myrrhe murmure

Je vous emmène à la porte de l'âme pour renouer avec votre soleil intérieur.
J'efface les traces du passé, les empreintes inutiles désormais, je viens éclaircir vos champs ténébreux pour démêler peur et mélancolie, appréhension et nostalgie.
Je débroussaille la terre oubliée de votre cœur. Laissez-moi vous ramener à la lumière, effaçant l'opacité de l'ego, et vous dévoiler la clarté de votre âme.

Myrte (*Myrtus communis*)

Mot-clé : (s')aimer

Élément : Feu

Émotion : colère

Action d'éveil

Le myrte écarte les stagnations internes dispersant les obstacles énergétiques, ouvre l'esprit et les sens, éveille l'âme. Ami de l'esprit, il incite à la méditation, régénère la vision intérieure, rectifie la perception des choses en ranimant la claire vision. Apportant joie et paix intérieures, il apaise grandement l'irritabilité naturelle, dissipe la mauvaise humeur, rétablissant l'équilibre nerveux. Il adoucit le cérébral, déliant les nouures du mental, la rigidité et l'autoritarisme.

Ce que le myrte murmure

Je viens à vos côtés célébrer la vie et ses merveilles, loin des esprits grincheux. Je suis la petite flamme qui sommeille dans vos entrailles et vous pousse à vous éveiller. J'éloigne les colères assombrissant votre regard. À qui en voulez-vous autant, sinon à vous ? Soyez sans crainte, vous êtes bien sur votre chemin, même si vous avez le sentiment de l'avoir perdu. Les détours ont été là pour vous orienter vers plus de conscience. Je vous redonne la légèreté de vivre et d'aimer.

Néroli (*Citrus aurantium*)

Mot-clé : persévérer

Éléments : Air, Feu, Terre

Émotions : tristesse, colère, peur

Action d'éveil

Tranquillisant naturel, le néroli réduit l'anxiété chronique, calme la nervosité lors d'un événement particulier, atténue la sensation de fatigue liée aux assauts du mental. Il amoindrit l'agitation des pensées, pacifie le cœur lors d'angoisse face au lendemain, redonne confiance en soi. Rééquilibrant, apaisant, il soulage en dénouant les nerfs et décrispe le mental. Il régule le rythme cardiaque, atténuant l'excitation et les perturbations émotives soulevant des crises de larmes à répétition.

Ce que le néroli murmure

La douceur de mes fleurs vient calmer vos craintes, soulager votre tension intérieure, disséminer votre colère. Je dépose sur votre cœur patience, constance et persévérance. Laissez aller les marées mentales, le futur et le passé, accueillez sereinement ce qui s'est déposé en vous sans plus rien retenir. Je suis à votre écoute, ici et maintenant, ayez confiance et continuez sur votre chemin, vous êtes libre.

Origan (*Origanum compactum*)

Mot-clé : dédramatiser

Éléments : Air, Feu

Émotions : tristesse, colère

Action d'éveil

Tonique et réchauffant, l'origan reconforte, permet de faire face avec calme. Apaisant, il apporte la clarté mentale, quand la pensée est confuse et donne l'impression d'avoir un voile devant les yeux. Il procure la liberté d'être, allège la sensation d'avoir l'esprit lourd et la tête vide. Il soulage, clarifie la réflexion, ralentit le flux des pensées. Il redonne l'appétit de vivre, aide à se sentir moins oppressé et délivre des liens étouffants.

Ce que l'origan murmure

Je viens libérer votre esprit chagrin de l'obscurité émotive en apportant calme et clarté. Je vous aide à atteindre autonomie et indépendance en vous détachant des liens révolus. Je déloge la jalousie et l'envie, je débusque le dépit et les rancunes cachées. La vie est expérience et initiation, les coups durs sont autant d'occasions de vous dépasser, de traverser désarroi, révolte, irrésolution, incrédulité et négativité. Je rends votre âme énergique et vous pousse à exprimer votre nature authentique. Ayez foi, écoutez votre cœur.

Patchouli (*Pogostemon cablin*)

Mot-clé : (se) découvrir

Éléments : Feu, Air

Émotions : colère, tristesse

Action d'éveil

L'essence puissante du patchouli favorise la concentration et l'objectivité. Il raffermi à la fois la pensée et les tissus internes, fluidifie les échanges entre les différents systèmes, équilibrant notamment le système endocrinien. Il apaise et stabilise lorsque l'on se laisse emporter par les marées émotionnelles. Stimulant nerveux et sédatif, il remet les choses en place, modérant l'anxiété avec épuisement nerveux. Il pacifie et ôte la torpeur mentale lors de moments de déprime.

Ce que le patchouli murmure

Je viens vous redonner une nature pétillante et légère, vive et active, prête à entreprendre et à mener à bien projets et aspirations. Je réajuste vos pensées et vos actes en vous unifiant. Je libère votre corps de la pesanteur du passé en dissolvant l'amertume, le ressentiment et la convoitise. Cessez de vous empêcher, de vous retenir d'être *vous* pleinement. Que n'osez-vous pas affirmer, exprimer, dire, crier ? Je vous offre une échappée vers l'harmonie et la lumière, et vous accompagne à l'orée de votre Soi. Il vous suffit d'un pas...

Romarin à verbénone²⁸ (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*)

Mot-clé : (s')éveiller

Éléments : Eau, Feu, Air

Émotions : mélancolie, colère, tristesse

Action d'éveil

Tonique, stimulant et réchauffant, le romarin apporte la paix et chasse les énergies négatives logées dans la sphère hépatique. Il dissipe les colères rentrées, les malentendus, la fatigue temporaire, le surmenage, et renforce la mémoire. Grand protecteur, il dégage les canaux énergétiques, relance le flux énergétique et restaure l'énergie en redonnant la joie de vivre ; il écarte la tristesse, donne le désir d'agir et renouvelle les forces intérieures. Il calme l'esprit, apporte clarté et inspiration ; il le libère de pensées obsédantes et des remous intérieurs.

Ce que le romarin murmure

J'éveille en vous l'âme de la Terre. Je réveille votre mémoire engourdie. J'élève les sentiments sincères en apportant rayonnement et pureté. J'éclaircis les idées, défrichant les amas mentaux, délivrant votre âme du poids de vos doutes et confusions. Je vous convie à retrouver la joie du cœur, l'envie intense d'être en présence, ici et maintenant sans projection ni transfert.

28. Il existe trois huiles essentielles de romarin, elles ont chacune des axes de soin différents. Elles ne doivent pas être confondues : le romarin à verbénone (foie), à 1,8 cinéole (poumons et sphère respiratoire), à camphre ou à bornéone (sphère musculaire et cardiaque).

Rose (*Rosa damascena*)

Mot-clé : renaître

Élément : Air

Émotion : tristesse

Action d'éveil

Bienfaisante pour l'âme, la rose est le symbole de la vie, de l'itinéraire spirituel vers Soi, du silence et du secret. Calmante, elle adoucit l'irritabilité psychique, apaise les chagrins et les douleurs anciennes. Réconfortante, elle apporte consolation et douceur ; son action est essentielle lors d'un choc violent, voire difficile à accepter tels le deuil ou une séparation brutale. Dans les problèmes relationnels et affectifs, elle aide à garder ou à retrouver l'identité intérieure et l'autonomie (par exemple dans le cas d'une relation fusionnelle avec transfert morbide), et dissipe la mélancolie malade. Elle harmonise l'émotivité, détend profondément le corps et décrispe le mental ; elle dissout les humeurs colériques teintées d'amertume.

Ce que la rose murmure

J'ouvre votre cœur et votre esprit, vous incitant à ne pas vous enfermer sur vous-même. Je repousse votre ego dans son lieu de résidence, là où vous touchez terre. Je vous invite à la réflexion et à la méditation, vous encourage à la contemplation et au silence. Je vous enseigne le véritable amour, celui qui libère.

Je viens déloger les sentiments pesants comme la jalousie, le ressentiment, la colère ou le désir de revanche, et adoucir le regard porté sur vous-même, en ôtant dureté et tranchant. Je dépose en vous douceur, apaisement et légèreté, défaisant les afflications et les douleurs anciennes. Je viens mettre du baume sur votre cœur souffrant, et vous invite à aller mieux. Je vous apporte un second souffle, vous accompagnant sur votre chemin de renaissance.

Santal blanc²⁹ (*Santalum album*)

Mot-clé : (se) recentrer

Élément : Air

Émotion : tristesse

Action d'éveil

Apaisant et relaxant, le santal blanc est l'essence du cœur et de l'équilibre. Agissant sur le Moi profond, il adoucit l'esprit, purifie le mental, calme les remous affectifs, restaure la cohérence intérieure, en apportant harmonie, guérison, paix, purification ; il a un grand pouvoir sur les émotions. Il possède une haute teneur en vibrations telluriques, amenant au recueillement et à la concentration, soutenant l'attention dans la prière silencieuse et la méditation consciente.

Ce que le santal murmure

Je tempore le feu habitant votre esprit afin de vous apaiser. Je repousse les ombres projetées sur votre chemin de vie. J'éloigne le sentiment de culpabilité et je dissipe les jugements que vous portez envers vous-même. Je suis là pour effacer la dramatisation de votre esprit, libérant la mémoire émotionnelle encombrant votre réflexion. Je modère les élans de colère en vous demandant de pardonner à vous-même et à autrui. Il ne sert à rien de garder en vous les rancœurs et les liens pesants. Recentrez-vous au cœur de votre Soi et ayez foi en votre quête intérieure. Soyez *vous* pleinement, sans retenue ni inquiétude. Allez au-delà de vos peurs, effacez vos pleurs, choisissez la vie.

Vétiver (*Vetiveria zizanoïdes*)

Mot-clé : (se) tranquilliser

Éléments : Air, Feu, Terre

29. Il existe deux autres santals : le santal rouge, utilisé pour apaiser les relations conflictuelles, et le santal citron pour renforcer les défenses naturelles et accroître la résistance aux maladies, il apporte le détachement lumineux.

Émotions : tristesse, colère, peur

Action d'éveil

Calmant et tonique, le vétiver équilibre et apaise. Relaxant, il permet de canaliser l'énergie et d'en stimuler la circulation, notamment au niveau de la sphère psychique. Combattant la mélancolie et l'adynamie, il régularise l'ensemble des processus mentaux et physiques ; il possède un pouvoir étonnant pour révéler des problèmes psychologiques profonds ou anciens, tout en aidant à les formuler. Il intensifie également l'électricité de l'aura, redonne enthousiasme, vigueur, courage lorsque l'Être se sent terne, sans rayonnement, passif, en manque de dynamisme comme dans un profond excès de langueur.

Ce que le vétiver murmure

Je viens chasser l'intranquillité, bannissant faux-semblants, illusion, feinte et démesure. Je souffle sur votre confusion et votre incohérence, vous faisant confondre apparence et essence. Que voulez-vous démontrer, éluder, contourner ? Je vous ramène face à l'essentiel : c'est de l'obscur que naît la lumière, c'est dans la nuit que l'âme croît.

Ylang-ylang (*Cananga odorata*)

Mot-clé : cicatriser

Éléments : Air, Feu, Terre

Émotions : tristesse, colère, peur

Action d'éveil

Calmant, l'ylang-ylang agit sur les palpitations naissant de fortes émotions, en détendant le système nerveux. Bien qu'il soit euphorisant de par son parfum, mais aussi par son action sur le système hormonal, il ramène sur terre lorsque l'on est trop dans les airs et dans les rêves, il ancre à la réalité corporelle tout

en tranquillisant la très grande sensibilité. Par son effet apaisant sur le cœur, il est efficace lors de crises de panique et dans les états d'excitation excessive. Il aide à cicatriser les blessures du passé, à effacer le manque de confiance en soi, comme à dulcifier l'anxiété et la peur se manifestant par des mouvements de colère.

Ce que l'ylang-ylang murmure

Je vous emmène au bord de vous-même. Je suis là pour retrouver la pierre qui vous a fait buter, la ramener à votre conscience, vous mettre face à une blessure oubliée portée dans les tréfonds de votre intimité et qui vous empêche d'aller plus loin.

Pourquoi refuser d'avancer, pourquoi redouter d'entrer dans le repos et la tranquillité ? Après quoi, après qui courez-vous ainsi ? Qu'appréhendez-vous, que craignez-vous ? Je viens dissoudre les fêlures du passé et rassurer votre émotivité à fleur de peau. Je suis consolation.

VOIES POUR L'ÉVEIL À SOI

Au programme

- L'infini dans un grain de sable...

« La vie est, au fond, un long et passionnant éveil, une mise au monde permanente de nous-mêmes. »³⁰

Marie de Hennezel et Bertrand Vergely

Le dévoilement du corps spirituel recèle bien des émerveillements et des questionnements. Sa naissance est une mort à soi, au Moi en cours, celui du passé. Elle fait quitter ce monde jusqu'à ce jour dans lequel on évoluait sans conscience. On ne meurt pas à cause de ce monde, on meurt de ne pas avoir vécu pleinement. La mort ne se dissocie pas de la vie, et n'est pas une fatalité, mais expérience et passage. Arrêtons-nous quelques instants. En y réfléchissant bien, on la vit chaque jour, chaque nuit : à chaque respiration, pendant le sommeil, lors de certains états de conscience ou de l'acte d'amour (n'est-il pas appelé « la petite mort » ?). La vie comme le chemin spirituel est un acte d'amour qui demande abnégation, acceptation, pardon et réconciliation, total abandon et pleine confiance.

30. Marie de Hennezel et Bertrand Vergely, *Une vie pour se mettre au monde*, coll. « Littérature et documents », Le Livre de Poche, 2011.

L'infini dans un grain de sable...

*« Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par le chemin
de la nuit. »*

Khalil Gibran

Trouver ou retrouver la voie qui mène à Soi, c'est d'abord écouter sa propre voix, ce léger murmure affleurant l'esprit et réjouissant l'âme, tendre l'oreille du cœur aux effleurements de la conscience, ce souffle soudain rendant le corps pétillant. Laisser murmurer la petite voix qui avertit, ce ressenti intuitif que l'on n'entend pas toujours, qui guide, signale, met en garde, monte de la conscience, parle avec les mots de l'âme et la voix du présent, à laquelle on ne prête pas toujours une véritable attention.



L'éveil n'est pas un objet à posséder, une chose à acquérir, il ne s'achète pas, tout comme le bonheur. Il n'est pas une compétition ni un impératif, n'est ni factice ni programmable. Il ne naît pas d'une envie, il n'est pas une envie. Il est l'inverse de tout cela, il est bien au-delà.



Entrer dans le cheminement intérieur crée de l'inconfort, en écartant des sentiers habituels. Prendre des chemins de traverse est essentiel à l'avancée, sortir de la zone de confort est l'une des clés de l'éveil à Soi.



Je ne parlerais pas de pensée positive, mais de lucidité, de vigilance et d'attention. Si l'on dit « positif », on admet qu'il y a « négatif », donc une coupure, une séparation entre deux aspects de soi. Par ce regard, on amène un déséquilibre, car il faudra

être d'un côté ou de l'autre. L'harmonisation passe par l'acceptation de ce que l'on est intégralement.



Penser à soi, prendre soin de soi, en s'ôtant de la tête que penser à soi est synonyme d'égocentrisme.



Se donner la possibilité de prendre son temps, de se faire plaisir. S'offrir du temps pour soi et le temps de vivre est une immense richesse.



Marcher à son pas tout en apprenant à ne rien faire : ce n'est pas contradictoire. Se laisser aller totalement sans arrière-pensée, sans retenue dans l'instant présent. S'abandonner à soi pour pouvoir s'abandonner à la vie.



Se laisser vagabonder, mettre en sourdine l'esprit sans le nier, laisser défiler les pensées comme sur une toile, les laisser glisser sans intervenir, observer et laisser partir. Ne plus se focaliser (avoir des idées fixes, des obsessions) pour se libérer. Lorsque le mental se tait et renonce, l'âme apparaît.



Cesser de reproduire les schémas familiaux, se défaire des peurs ancestrales (insécurité, peur de la séparation et de manquer) qui retiennent, empêchant de s'exprimer pleinement.



Expérimenter par soi-même. Ne pas se contenter des livres ni de l'expérience des autres.



Être Soi passe par le fait de se déprogrammer, retirer de soi ce qui n'est pas Soi profondément et naturellement.



Consentir à la vie, c'est consentir à Soi.



Dépasser l'étroitesse des limites, en observant l'esprit comme est regardé un cristal : voir l'ensemble de toutes les facettes de la pierre sans s'attacher à l'une d'elles en particulier. De souris devenir aigle, pour appréhender la globalité de la vie.



Regarder ce que l'on est, non ce que l'on a. Dire merci à ce que l'on est, non à ce que l'on a. Apprécier ce que l'on a et ce que l'on est. Devenir ce que l'on est et aller vers soi, face à face. Oser être soi-même, traverser ses limites.



Éteindre le paraître. Raviver l'être.



Vouloir être soi authentique, véritable, et non plagiaire d'un autre ou d'une forme de pensée. Renouer avec soi-même : se ré-accorder, en oubliant les modèles. Cesser de reproduire, d'imiter, de copier. Vous êtes unique.



Vouloir, c'est penser sans *a priori* ni retenue (qu'elle soit éducative, religieuse, politique, raciale...), être ouvert, dans la plénitude d'un cœur offrant et donnant spontanément, sans arrière-pensée aucune. Cela n'est pas donné, cela se gagne, non sur autrui, mais sur soi-même.



Cesser dépendances et addictions, accepter de décrocher du monde virtuel pour pénétrer au cœur de Soi, goûter des joies simples, se séparer du factice, du superficiel, de l'extériorité, réfléchir sur les besoins légitimes encombrés par le superflu et la convoitise : de quoi ai-je vraiment besoin pour vivre ?



S'interroger sur la cohérence et la vie menée : suis-je en accord avec moi-même, mes désirs profonds, mes rêves, mes aspirations réelles ?



S'autoriser à souffler et à respirer un peu, s'accorder une sieste, flâner, musarder, rêver, se poser, se mettre en pause dépose un nouveau souffle en soi.



Déposer ses valises, ses encombrants, tout ce qui n'est plus nécessaire ni utile dans le présent. Alléger le corps, le délester des surcharges.



Faire confiance, « être » confiance demande de délaissier la (fausse) sécurité en demeurant accroché à ses références et à ses croyances, ses blessures, ses offenses et ses peurs.



Faire des choses *juste* pour le plaisir. Aimer l'autre pour ce qu'il est, non pour ce qu'il n'est pas. S'aimer pour ce que l'on est, non pour ce que les autres voudraient ou auraient voulu que l'on soit.



Chasser les tensions du corps, du visage, détendre les muscles. S'observer en prenant conscience des crispations intérieures. Sourire, se sourire, être joyeux en se réjouissant d'être sur Terre, dans ce monde, vivant.



Retrouver le goût de la vie en réapprenant à se nourrir. La nourriture n'est pas seulement alimentaire, elle est aussi dans la qualité de la relation à soi et à autrui.



Se rappeler que la souffrance mentale vient de l'insatisfaction et du désir d'être comme les autres. Vivre sa différence sans honte, sans sentiment de culpabilité, sans hésitation. Oser la vie en étant pleinement Soi.



Décider d'aller à sa propre rencontre. Rétablir la relation à Soi en (re)créant sa vie, en découvrir la clé pour comprendre, en saisir le sens et toucher la source. Être prêt(e) à traverser vos univers secrets.



Retourner au contact de ses souffrances, pas seulement de ses qualités. Regarder Qui l'on est et l'exprimer, tel que l'on est sans masque, sans miroir, sans reflet ni jugement. Aller au-delà des mots et de ses maux.



Entrer dans le silence intérieur. La Voie vers Soi est l'expérience de la lumière.



Expérimentez par vous-même. Soyez votre propre chemin.



Je tourne la page. Je réécris mon histoire à l'encre de mon âme. De quelle couleur sera-t-elle ? Encre sympathique, rouge comme la sève de mes veines, orange comme le couchant solaire, jaune comme les champs de blé, verte comme le sang des arbres, bleue comme l'ombre nocturne, or comme le miel, arc-en-ciel comme l'essence-ciel de ma vie ?

ÉPILOGUE

LES ABEILLES DE LA VIE

« Nous sommes les abeilles de la vie. Nous butinons l'or du visible, le miel du visible pour en faire de l'invisible. »³¹

Stéphane Hessel

La quête est là, simple, enchantée, magique, universelle, humaine. Il n'y a rien d'autre à conquérir que Soi : « Je suis ce *que* je suis, je suis *qui* je suis. » Effacer les divisions entre ce que « je crois être » et ce que « je suis profondément », entre « ce que je montre de moi » et « *ce qui* vit intensément en moi ».

Accepter le chemin qui s'offre. Exister sans se détourner de soi, sans se perdre de vue. Laisser faire, se laisser traverser par le souffle flamboyant de la vie. Percer le monde souterrain de l'émotivité, parcourir ces lieux inconnus ou méconnus afin de se retrouver. Estomper le Moi en émoi. Cueillir le miel de la fleur de vie. Réveiller le sens à donner à sa vie. S'éveiller en conscience à qui se vit et se dit. Accueillir Qui est en Soi, ce qui se dévoile, se démasque. Réveiller la conscience de la nature profonde en soi, la ramener à la surface en pleine lumière et sans complaisance, avec ses contradictions, ses errances, ses joies et ses douleurs — telle qu'elle est — non telle qu'elle a été rêvée, projetée, soumise à l'idéal d'autrui, reflétée, déformée, improvisée.

31. Stéphane Hessel, cité par Marie de Hennezel, *Une vie pour se mettre au monde*, op. cit., p. 18.

L'éveil du corps spirituel se révèle croissance personnelle, processus créatif, aventure sacrée. Grandir en « Moi », mûrir en « Je » pour atteindre et regagner sa terre natale : le Soi en soi.

Être Soi avant toute autre chose, car « *Le Soi est le cœur* »³².

Soyez votre propre chemin.

32. Ramana Maharshi.

BIBLIOGRAPHIE

- Aïvanhov (Omraam Mikhaël), *Le Livre de la Magie divine*, Prosveta, 2006
- Amritanandamayi (Mata), *Tout est en vous. Paroles d'Amma*, Points, 2015
- Berton (William), *Les couleurs des chakras. Savoir les voir, les interpréter*, Colorscope, coll. « Vie-Énergie », 2014
- Berton (William), *Les couleurs le disent...*, Colorscope, 2016
- Brussel (Seymour), Meyer (Rodolphe), *Le corps autoguérisseur. Thérapie manuelle bioénergétique*, Dervy, 2008
- Corneau (Guy), *Le meilleur de soi, trouver le chemin vers l'épanouissement*, J'ai Lu, 2014
- Garagnon (François), *La liberté pour quoi faire ?*, Monte Cristo, coll. « Les carnets », n° 7, 1998
- Garagnon (François), *S'abandonner : résignation ou force d'âme*, Monte Cristo, coll. « Les carnets », n° 2, 1998
- Grün (Anselm), *Invitation à la sérénité du cœur*, Albin Michel, 2004
- Grün (Anselm), *Le Petit Livre de la vie réussie*, Salvator, 2011
- Grün (Anselm), *Petit traité de spiritualité au quotidien*, Albin Michel, 2004
- Grün (Anselm), *L'Art de vivre en harmonie*, Albin Michel, 2004
- Hennezel (Marie de), Vergely (Bertrand), *Une vie pour se mettre au monde*, Le Livre de Poche, coll. « Littérature et documents », 2011
- Kotsou (Ilios), *Éloge de la lucidité*, Marabout, coll. « Psychologie : Poche-Psychologie », 2015

Labonté (Marie Lise), *Au cœur de notre corps, se libérer de nos cuirasses*, Pocket, 2014

Labonté (Marie Lise), *Le point de rupture, comment les chocs d'une vie nous guident vers l'essentiel*, Points, 2015

Lenoir (Frédéric), *Petit traité de vie intérieure*, Pocket, 2012

Mello (Anthony de), *Quand la conscience s'éveille*, Albin Michel, coll. « Espaces libres », 2007

Mello (Anthony de), *Redécouvrir la vie*, Albin Michel, 2013

Nhat Hanh (Thich), *Prendre soin de l'enfant intérieur, faire la paix avec soi*, Pocket, 2016

Nhat Hanh (Thich), *Toucher la vie, harmoniser le corps et l'esprit*, J'ai Lu, 2013

Singer (Christiane), *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?*, Le Livre de Poche, 2005

Singer Christiane, *Les Âges de la vie*, Albin Michel, coll. « Espaces libres », 1990

Tolle (Eckhart), *L'Art du calme intérieur*, J'ai Lu, 2011

Tolle (Eckhart), *Le Pouvoir du moment présent*, J'ai Lu, 2010

Tolle (Eckhart), *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent, méditations et exercices*, J'ai Lu, 2010

Verbois (Sylvie), *Le Langage du corps*, Eyrolles, 2016

Verbois (Sylvie), *Les Chakras*, Eyrolles, 2013

Vigne (Jacques), *Soigner son âme*, Albin Michel, coll. « Espaces libres », 2007

Musique écoutée durant l'écriture de cet ouvrage

Aigle Bleu, *Sons du ciel*

Mario Duguay, *Transformation*

Jan Garbarek/Ustad Ali Khan and musicians from Pakistan, *Ragas
and Sagas*

Kiran Murti, *India*

Michel Pépé, *Joyaux et Merveilles*

Michel Pépé, *Natura Mystica*

Shamballah, *Chants of Heaven*

Jean-Marc Staehle, *La voie de l'éveil*

INDEX

A

Agate orange 89, 91
Air 20, 23, 31, 35, 40, 46, 51, 60, 69, 76, 94, 108, 144-146, 148-151, 153, 155-157, 159-165
Ambre 92, 93
Anâhata Çakra 30, 108
Auditif 22, 37, 40, 62, 70
Aventurine 94, 96

B

Badiane 144, 145
Basilic exotique 145
Benjoin 146, 147
Bleu 21, 96, 97

C

Calcédoine bleue 96, 98
Calcite orange 89, 91
Camomille noble 147
Cannelle de Ceylan 148
Cardamome 149, 150
Cèdre 150
Cerveau
 cardiaque 30, 71, 78
 cérébral 30, 71, 74
 digestif 30, 71, 76
 émotionnel 30, 71, 73
 primitif 30, 71, 72
Chevilles 25, 26, 32, 86
Citrine 92, 93
Clou de girofle 151
Coccyx 27, 28, 54, 58, 59, 60, 71, 73, 101
Cœur 17, 24, 30, 34-35, 40, 46-47, 50-51, 54, 60, 62, 65, 70, 78, 86, 95, 97, 101, 106, 109, 111, 116, 131-132, 146-149, 151, 157, 164
Colère 34, 45, 48, 50, 58, 73, 76, 92, 105, 144, 145, 149, 151-162, 165

Corail 87, 88
Cornaline 89, 91
Corps
 astral 29, 34, 55, 58
 causal 29, 35, 62, 63
 éthérique 29, 56
 mental 29, 60, 61, 130
 organique 44
 physique 28, 32, 54, 55, 57
 spirituel 83, 167
Cou 25, 27, 35, 79, 111
Couleurs 21, 85, 87
Cyprés 151, 152

E

Eau 20, 23, 31, 33, 38, 44, 49, 56, 67, 73, 89, 102, 147, 150, 153, 154, 156, 158, 162
Éléments 20
Émeraude 94, 96
Encens 152, 153
Énergie 19, 28, 30-31, 35, 39, 46, 48, 52, 58, 62, 76, 85, 99, 101, 106, 111
Épaules 25, 26, 27, 35, 78
Espace 20, 23, 31, 35, 36, 40, 47, 51, 62, 70, 78, 96, 110
Estomac 24, 33, 38, 45, 49, 57, 67, 73, 89, 103

F

Feu 20, 23, 31, 34, 39, 45, 50, 58, 68, 74, 92, 105, 144, 145, 149, 151-162, 164, 165
Fluorine jaune 92, 94
Foie 34, 39, 45, 50, 58, 68, 74, 92, 105

G

Genoux 25, 26, 33
Géranium rosat 153, 154
Grenat 87, 88

Gros intestin 35, 40, 46, 51, 60, 69, 76, 94, 108

H

Hanches 25, 26, 34
Huile essentielle 143, 144

I

Imagination 22, 37, 38, 39, 56, 61, 74, 103
Inspiration 22, 37, 40, 41, 62, 94, 98, 111, 142, 149
Intestin grêle 24, 35, 40, 47, 51, 62, 70, 78, 97, 111
Intuition 22, 37, 39, 58, 63, 94, 111, 157

J

Jaspe rouge 87, 89
Jaune 21, 32, 34, 54, 58, 92, 94, 105
Joie 25, 35, 47, 48, 51, 62, 96

L

Lapis-lazuli 96, 98
Lavande 154, 155

M

Malachite 94, 96
Manipûra Çakra 30, 105
Marjolaine 155, 156
Masques 115, 117, 121, 148
Mélancolie 25, 33, 45, 48-50, 56, 89, 103, 147, 150, 153, 154, 156, 158, 162
Mémoire 38
Menthe poivrée 156, 157
Moi
 émotionnel 29, 56, 67, 154
 intuitif 29, 60, 66, 69
 physique 29, 54, 66
 rationnel 29, 58, 60, 68, 154
 spirituel 29, 60, 62, 70, 80
Mûlâdhâra Çakra 30, 100
Muscade 157
Myrrhe 158
Myrte 158, 159

N

Nature 19, 20, 62, 86
Néroli 159, 160

O

Occiput 71
Orange 21, 33, 56, 58, 89, 90, 91, 103
Origan 160

P

Pancréas 33, 38, 49, 57, 67, 73, 89, 103
Patchouli 161
Perceptions sensorielles
 auditif et inspiration 40, 62
 gustatif et imagination 38, 56
 olfactif et prémonition 38, 54
 tactile et sensation 40, 60
 vision et intuition 39, 58
Peur 25, 32, 44, 48, 54, 87, 100, 132, 134, 146, 147, 149-151, 154, 158, 159, 165
Plexus nerveux 28, 30, 53, 99
Poumons 24, 35, 40, 46, 51, 60, 69, 76, 94, 108
Prémonition 22

R

Rate 33, 38, 44, 49, 57, 67, 73, 89, 103
Réconciliation 138, 139, 141
Reins 32, 38, 44, 48, 54, 66, 72, 87, 100
Romarin à verbénone 162
Rose 60, 163
Rouge 21, 32, 34, 54, 58, 87, 88, 100

S

Sacrum 27, 28, 54, 71
Santal blanc 164
Sens 21, 22
Sensorialité 37
Sodalite 96, 98
Svâdishthâna Çakra 30, 102

T

Terre 20, 23, 31-33, 38, 44, 48, 54, 66, 72, 87, 100, 146, 147, 149-151, 154, 158, 159, 164, 165

Tristesse 35, 46, 48, 51, 60, 94, 108,
144, 145, 146, 148-151, 153, 155-157,
159-165

U

Univers 20, 44, 52, 64

V

Vert 21, 60, 94, 95, 108

Vertèbres

cervicales 27

dorsales 27, 28

lombaires 27, 28

Vésicule biliaire 24, 28, 34, 39, 45, 46, 50,
58, 68, 74, 92, 105

Vessie 23, 32, 38, 44, 48, 54, 66, 72, 87,
100

Vétiver 164, 165

Vishuddha Çakra 30, 110

Vision 39, 68

Vivant 19, 43, 52

Y

Ylang-ylang 165, 166